TUDOR ILIE MIHAI MINOIU

PLANTE MEDICINALE MIRACULOASE DIN FLORA ROMÂNIEI

EDITURA ARTMED
Bucureşti - 2004

Consultant de specialitate: Dr. med. Daniela Vasile
Corectura textului: prof. Oana Borcan, Iulia Tatomir,
Nicoleta Miclăuș
Coperta și tehnoredactarea: Mihai Minoiu

Doamnei Sânziana Pop,
pentru dăruirea ei față de oameni și
față de vindecare.

DE CE PLANTE MIRACULOASE?

Relativ recent guvernul României a legiferat printr-un ordin[1] faptul că nu există remedii miraculoase şi în consecinţă este interzisă comercializarea lor, oferirea acestora cu titlu gratuit etc. Am studiat mai multe zile la rând această lege, strâmbă şi tulbure, am discutat cu medici şi farmacişti care au concluzionat la rândul lor că acest ordin este o aberaţie menită doar să mai bage un băţ între roatele şubrede ale medicinii naturiste din România.

Nu faptul că această lege venea să stăvilească avântul acestui tip de medicină m-a mirat însă cel mai tare, ci faptul că cei care au emis-o au ales o formulare care neagă existenţa miracolelor... Or viaţa este presărată cu miracole, inclusiv terapeutice. Dacă miracolul nu ar exista, am fi condamnaţi la o existenţă monotonă şi lipsită de prezenţa tangibilă a lui Dumnezeu. Toate marile religii ale lumii, inclusiv creştinismul, au avut drept punct de plecare şi argumentaţie existenţa miracolului. Şi pe urmă, cum să pot crede că nu există remedii miraculoase când am văzut oameni cărora medicii le mai dăduseră câteva săptămâni sau luni de trăit şi care, graţie plantelor medicinale şi a altor proceduri naturale... miraculoase, sunt şi astăzi în viaţă, sănătoşi şi plini de optimism.

Apoi, mi-a venit ideea: trebuie să existe cât mai multe voci care să ne ajute să ne amintim că există miracole şi remedii miraculoase. Aşa am ajuns să botez această carte, la care lucrez de mulţi ani, cu acest nume: "Plante miraculoase din flora medicinală a României". Revizuind cazuistica pregătită pentru această lucrare (din care am inclus în paginile cărţii doar o parte), simţind din nou exprimată în scris sau verbal emoţia şi bucuria oamenilor care s-au vindecat, mi-am dat seama că nu se putea găsi un titlu mai potrivit pentru această carte. Pentru că într-adevăr plantele, creaţie a lui Dumnezeu, atunci când sunt folosite cu înţelepciune, pot genera miracole. Vă veţi convinge, măcar parţial, de acest lucru răsfoind paginile acestei cărţi, concepute atât pentru cei dornici de a cunoaşte mai multe despre virtuţile terapeutice ale plantelor, cât şi pentru cei care caută un leac pentru suferinţele lor.

De altfel, această lucrare a fost concepută astfel încât să împlinească trei deziderate: să permită o lectură uşoară şi agreabilă, să fie un ghid extrem de pragmatic, precis şi eficient de folosire a plantelor medicinale şi să ofere informaţii verificate cu privire la utilizarea optimă a plantelor de leac în tratarea anumitor afecţiuni.

1) Ordinul din 17 martie 2003, semnat de ministrul Sănătăţii, al Agriculturii şi de secretarul de stat al Agen(iei pentru Protecţia Consumatorului privind "comercializarea produselor prezentate ca miraculoase".

CUM CITIM ACEASTĂ CARTE?

Această carte conține patru secțiuni principale:

1. Plante medicinale - unde sunt descrise în amănunt 54 de specii din flora noastră, împreună cu utilizările lor terapeutice. în finalul acestei secțiuni există un subcapitol consacrat câtorva dintre **plantele** toxice cu efecte vindecătoare, unde sunt oferite anumite informații referitoare la spânz *QHelleborus purpurascens),* mărul lupului *(Aristolochia clematitis)* și brândușa de toamnă *QCoIchicum autumnale).*

2. **Tincturi** - în care vorbim detaliat despre efectele vindecătoare și modul de administrare a 12 din cele mai puternice tincturi obținute din plantele medicinale.

3. **Uleiuri volatile** - unde facem cunoștință cu acțiunile terapeutice excepționale a 10 esențe aromatice extrase din plante.

4. **Index de boli** - care conține aproximativ 400 de boli și simptome în care plantele și remediile prezentate în această carte au efecte vindecătoare.

Autorii au gândit prezenta lucrare în primul rând ca pe un ghid practic, indexul de boli foarte complex de la sfârșit permițându-ne să găsim rapid soluțiile naturale pentru o serie largă de probleme de sănătate cu care ne putem confrunta.

Modul de lucru este foarte simplu: pentru a găsi îndrumări despre tratamentul cu plante al unei boli, vom căuta mai întâi această boală în indexul alfabetic aflat la sfârșitul cărții. Vom găsi indicate în dreptul fiecărei afecțiuni sau tulburări una sau mai multe pagini la care se recomandă tratamente cu plante. Vom căuta așadar la paginile indicate în dreptul afecțiunii respective și vom găsi planta sau combinația de plante căutată, precum și modul precis de preparare, de administrare, eventual și durata tratamentului. Deasemenea, în cazul în care ne hotărâm să facem tratament cu o plantă trebuie să avem în vedere și eventualele contraindicații ale acesteia precum și precauțiile în administrarea ei, prezentate distinct pentru fiecare specie în parte.

Pentru toți cei care vor să cunoască mai multe informații despre plantele de leac, această lucrare aduce mai multe elemente inedite, ce pot fi de un real folos:

- Este vorba în primul rând de o **individualizare** foarte precisă a plantelor din punctul de vedere al acțiunii terapeutice. Astfel, atunci când sunt menționate acțiunile terapeutice ale plantelor se menționează distinct și **intensitatea acțiunii** acestora. Una dintre problemele cu care se confruntă cititorii multor lucrări de fitoterapie constă în faptul că nu se indică precis care sunt cele mai

puternice şi eficiente plante pentru o acţiune terapeutică dată. De pildă, acţiunea cicatrizantă apare la muşeţel, gălbenelele, muguri de plop sau florile de coada şoricelului precum şi la încă cel puţin 50 de alte plante din flora ţării noastre. Atunci când în mod concret trebuie să tratăm o rană şi avem nevoie de un cicatrizant puternic, alegerea plantei devine foarte dificilă în lipsa unor date adecvate. în acord cu exemplul dat, prin intermediul acestei cărţi vom putea cunoaşte cu exactitate cele mai puternice cicatrizante, aşa încât alegerea unui tratament va fi mult mai simplă şi mai eficientă.

Pentru aceasta, la fiecare acţiune a unei plante, specificarea intensităţii se face folosind anumite **calificative** care în ordine crescătoare sunt: ***slab, mediu-slab, mediu, bun, puternic şi foarte puternic.*** Cu ajutorul lor vom putea afla care sunt "punctele tari" ale fiecărei plante, precum şi cazurile în care ea este folosită numai ca adjuvant în exemplul dat anterior, acţiunea cicatrizantă foarte puternică o vom putea întâlni doar la câteva dintre plante (coada şoricelului, mugurii de plop).

• în al doilea rând, **modalităţile de preparare** ale plantelor din această lucrare au fost alese astfel încât să se obţină un maxim de efecte terapeutice. Din acest motiv marea majoritate a preparatelor indicate sunt obţinute la rece. De ce? întrucât clasicele "ceaiuri", obţinute prin fierberea plantei, alterează structura principiilor active şi ca atare sunt mult mai puţin eficiente decât pulberea, extractele la rece sau cele combinate. Din acest motiv infuziile fierbinţi au fost indicate în mai puţin de 2% din cazuri (numai în afecţiunile în care hipertermia este foarte importantă), în rest fiind preferate pulberile, fineturile, maceratele la rece, infuziile combinate şi decocturile combinate (obţinute prin macerarea prealabilă a plantei înainte de a fi amestecată cu infuzia sau decoctul răcit). Experienţa practică a medicilor colaboratori precum şi a terapeuţilor naturişti cu care autorii au păstrat legătura de-a lungul mai multor ani a arătat faptul că prepararea şi administrarea plantelor fără prelucrare termică îi poate reda fitoterapiei, contrar tuturor părerilor celor sceptici, un loc de frunte între cele mai eficiente metode din arsenalul vindecării. Plantele administrate astfel sunt adesea de câteva ori mâi eficiente decât în cazul utilizării sub forma banalului "ceai". Nu putem nega efectele încălzitoare, fortifiante şi alimentare ale unui ceai fierbinte îndulcit cu puţină miere, însă acestea se dovedesc adesea cu mult prea slabe atunci când ne confruntăm cu o afecţiune cronică persistentă sau cu bolile grave.

• în al treilea rând, pentru a exemplifica mai bine puterea terapeutică a plantelor descrise, precum şi a anumitor combinaţii, la

sfârșitul descrierii majorității plantelor sunt prezentate și **cazuri concrete de vindecare** - majoritatea dintre ele ale unor pacienți ai medicilor cu care colaborăm. Din motive de deontologie profesională, am trecut doar inițialele acestor persoane, fără datele precise ale identității acestora.

- în al patrulea rând, numeroasele **imagini** din această carte ne vor ajuta pe de-o parte să recunoaștem mai ușor plantele descrise, atunci când le întâlnim și pe de altă parte ne vor ajuta să nu uităm un aspect esențial: faptul că frumusețea, armonia și misterul Naturii sunt de fapt sursa vindecării profunde și reale, plantele fiind darul Naturii și al lui Dumnezeu pentru om.

Firește, această carte ascunde și alte surprize plăcute, pe care vă invităm însă să le descoperiți singuri prin lectură.

•f?

CAPITOLUL I

PLANTELE MEDICINALE



AFINUL (FRUNZE)
- Vaccinium myrtillus -



Afinul este o plantă specifică zonelor muntoase înalte, alcătuind adevărate plantații întinse pe hectare întregi în munții Piatra Craiului, Bucegi, Ceahlău, Șureanu ș.a. Frunzele și părțile aeriene ale acestei plante se culeg înainte de înflorire, când au maximul de putere curativă.

Dintre acțiunile afinului, cele mai puternice sunt cele hipoglicemiante, astringente, anti-bacteriene și vermifuge. Această plantă este o speranță în tratarea diabetului (care numai în țara noastră afectează peste 400.000 de oameni), a diferitelor afecțiuni intestinale (care cunosc o agravare **m** ultimii ani din cauza stressului și alimentației incorecte) și a celor renale.

ACȚIUNI:

INTERN: anti-bacterian mediu (acționează mai ales la nivel intestinal, urinar), anticataral mediu, anti-diareic bun, antiseptic intestinal mediu, antiseptic urinar mediu-slab, astringent puternic, capilaroprotector bun (protejează vasele capilare), cicatrizant gastric, intestinal și urinar de intensitate medie, hipoglicemiant puternic.

EXTERN: antiinfecțios mediu-slab, astringent mediu.

INDICAȚII:

INTERN.

- diaree, enterită, enterocolită, colită de fermentație, colită de putrefacție, hemoroizi sângerânzi, fistule anale - se administrează sub formă pulbere, sublingual. în cazurile de diaree foarte puternică se poate combina în proporții egale cu pulbere din scoarță de stejar și se vor administra împreună, câte o linguriță **de** 4-6 ori pe zi, pe stomacul gol, cu 30 de minute înainte de masă.

- **diabet** - se administrează sub formă de pulbere. Efecte extraordinare se obțin prin combinarea în proporții egale cu pulbere de anghinare *(Cynara scolymus)* și frunze de dud *(Morus alba* sau *Morus nigra)*.

- **infecții renale** și **urinare însoțite de sângerări** - se administrează sub formă de infuzie combinată. Se folosește **ca** adjuvant pentru efectul anticataral și cicatrizant, dar necesită asocierea cu plante

antiinfecțioase mai energice cum ar fi merișoțul (Vacc//wunr v/tis-*idaea).*

- **gută, reumatism, hiperuricemie** (exces de uree în sânge) - infuzie combinată. Se beau 2-3 căni pe zi, pe stomacul gol, înainte de masă cu minim 1 oră. Se fac cure de lungă durată (minim o lună și jumătate). Rezultate foarte bune se obțin prin asocierea în proporții egale a frunzelor de afin cu rădăcină de brusture *(Arctium lappâ)* și iarbă de trei frați pătați *(Viola tricolor).*

- **oxiurază** - infuzie combinată, se fac cure de 12 zile în care se beau 1-2 litri din această infuzie pe zi. Suplimentar se fac clisme o dată la 3 zile cu infuzie combinată din frunze de afin.

- **fragilitate capilară** - pacienții cu fragilitate capilară pronunțată, care făceau echimoze pe arii extinse, chiar fără să existe nici un fel de un traumatism, au răspuns foarte bine la tratamentul cu frunze de afin și frunze de viță-de-vie *(Vitis viniferâ).* Se face un tratament de 3 luni timp în care se ia de 4 ori pe zi, pe stomacul gol, câte o linguriță de pulbere (sublingual) din combinația de frunze de afin și de viță-de-vie (soiurile cu struguri negri) în proporții egale.

EXTERN:

- hemoroizi, fisuri anale- bții d^ș^3țț^țjț^nluzie combinată. Are efect adjuvant, și se asociază fc^rte\bine,;pu^^^a,^ricelului *(Achillea millefolium)* și coada calului *(Equiseium arvense).*

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - părțile aeriene ale afinului se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia de regulă o linguriță de patru ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 12 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ - 2 lingurițe de părți aeriene uscate și mărunțite se pun în jumătate de cană (125 ml.) de apă de izvor sau plată și se lasă la macerat aproximativ 10 ore, după care se filtrează. Maceratul se strecoară, iar planta rămasă se opărește cu încă jumătate de cană de apă, după care se lasă la infuzat jumătate de oră, se filtrează și se lasă la răcit. în final se amestecă cele două extracte. Se consumă 2 căni pe zi (4 căni în bolile acute), pe stomacul gol. Se poate mânca după 30 de minute. ..,,..

PRECAUȚII:

întrucât pulberea de frunze de afin scade foarte puternic glicemia,

diabeticii ihsulino-dependenţi vor fi ţinuţi sub supraveghere strictă mai ales în primele săptămâni ale tratamentului, prin înregistrarea zilnică şi chiar de 2 ori pe zi a valorilor glicemiei şi ajustarea dozelor de insulina în funcţie de noile valori. Tratamentul se va începe cu o doză mai mică - 2 linguriţe pe zi, care va fi crescută gradat la 4 linguriţe pe zi.

UN CAZ CONCLUDENT:

C.R., 24 ani, Focşani, studentă - diabet insulinodependent

"Problema cu diabetul s-a declanşat foarte brusc la sfârşitul liceului. Medicii mi-au spus că e posibil să fi fost cauzată de stresul puternic generat de pregătirea pentru bac şi admitere, în combinaţie cu un "teren sensibil". De când eram mai mică am fost destul de sensibilă, alergică la frig şi la metale şi răceam foarte des, mai ales în zona gâtului, dar nemâncând foarte multe dulciuri a fost un şoc pentru mine să ajung, de la prima în şcoală şi cu posibilitate de a pleca în străinătate, la situaţia în care să ştiu că mă aşteaptă complicaţiile, seringa şi injecţiile zilnice...E adevărat că mai mult decât stresul examenelor am avut tot atunci, la declanşarea bolii şi o decepţie sentimentală care m-a făcut să mi se pară că se sfârşeşte lumea, dar parcă asta nu a fost nimic faţă de perspectiva pe care mi-a dat-o după aceea boala. în afară de ceea ce mi-au spus medicii am citit foarte mult despre diabet şi ştiu că nu se poate vindeca, dar am fost foarte hotărâtă să fac orice efort pentru a—mi trăi viaţa cât mai bine. După o perioadă de câţiva ani de injecţii cu insulina am avut o nouă criză cu valori foarte mari ale glicemiei şi ca urmare am ajuns în spital, după care valorile glicemiei se menţineau foarte crescute chiar şi în condiţiile în care am crescut destul de mult doza de insulina (ajunsesem la 50 de unităp pe zi, iar glicemia se menţinea pe la 180-190). De când începusem administrarea de insulina eu am mâncat mereu numai după regimul prescris, cu alimente cântărite şi glucide măsurate la fiecare masă. Pentru că şi în acest caz valorile glicemiei erau tot mari, m-am decis să folosesc în plus, ca



Fructele coapte ale afinului - cele mai puternice vitaminizante naturale

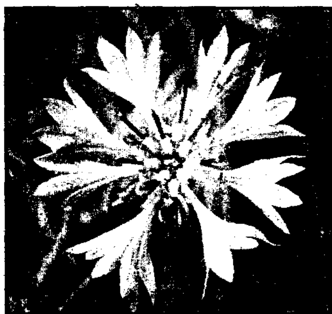


Frunzele plantei au puternice efecte de reducere a glicemiei

ultimă soluție, și plante și pentru că am citit în multe cărți de fitoterapie despre plante hipoglicemiante, am selectat câteva: frunzele de afin, frunzele de dud și tecile de fasole. Pentru că am testerul meu electronic, am ținut chiar un jurnal în care mi-am notat valorile glicemiei de 3 ori pe zi. Așa că am putut să urmăresc foarte bine evoluția tratamentului. După prima săptămână de folosire a pulberilor din plante a trebuit să reduc insulina cu 10-12 unități iar după încă o săptămână am ajuns la 30-36 de unităti, glicemia fiind la o medie de 100-110. Valorile s-au menținut așa luni de zile și cam la 5-6 zile mai aveam câte un "vârf" al glicemiei, mai ales seara, până spre 180. Nu știu cum evoluează în timp această boală în cazul utilizării plantelor, dar după 7 luni de tratament sunt convinsă că folosirea unor astfel de plante poate să dea speranță și mai multă putere și încredere și altor diabetici. Chiar dacă boala nu se vindecă (cel puțin deocamdată) plantele acestea mi-au redat încrederea în mine, în faptul că pot să-mi fac niște planuri de viitor care să privească și întemeierea unei familii și o profesie pe care să o pot urma până la capăt. Dacă după acest interval de timp am ajuns să folosesc numai 20 de unități de insulina pentru a-mi menține glicemia în limite normale, ce se va întâmpla peste un an sau doi? Nu știu, dar cu siguranță că tot Natura are răspunsuri pentru aceste probleme și, poate că dacă acest domeniu ar fi mai mult cercetat, am ajunge cu adevărat să nu mai depindem doar de medicamente și să ne apropiem de un mod de viață adevărat și sănătos."



ALBĂSTRELELE
- Centaurea cyanus -



Cine a văzut măcar o dată într-un lan de grâu florile albăstrelelor cu siguranță că nu ie-a putut uita - sunt măricele, cu petale fine ca o dantelă șLde culoare albastru intens; care aduce aminte de cea a cerului, fiind într-o armonie coloristică perfectă cu galbenul spicelor și cu roșul florilor de mac. Frumusețea paradisiacă a florilor albăstrelelor are și un corespondent în planul eficienței ca și remediu, ^ele fiind un elixir pentru ochi și vedere, cu proprietăți decongestive, antiinflamatoare, «ntiseptice oftamice. în trecut ele erau larg utilizate și intern, ca diuretice și drenoare hepatice, fiind indicate în eczeme, gută, hidropizie, boli de ficat, reumatism.

ACȚIUNI;

INTERN: antidiareic mediu-slab, diuretic slab, drenor hepatic mediu-slab.

EXTERN: antiinfecțios general slab, antiinflamator oftalmic bun, antiseptic oftalmic mediu, decongestiv, tonifiant al firului de păr.

INDICAȚII:

INTERN:

- diaree - se administrează sub formă de pulbere; se poate administra și copiilor cu rezultate bune.

- **infecții renale, hepatită, eczeme** - pulberea se ia sublingual, de 3-.4 ori pe zi. Are rol adjuvant

V **EXTERN:**

| **- blefarită, conjunctivită, cataractă în fază incipientă** - macerat la rece pentru uz ocular. Se picură cu ajutorul unui tampon de vată sterilă preparatul pe pleoapă și ochi. Pentru o acțiune mai intensă se pune o compresă cu macerat la rece pe pleoape vreme de 30-60 de minute pe zi.

- **edeme pe pleoape** - macerat la rece - se aplică comprese pe pleoape, de două ori pe zi. Pentru amplificarea efectelor se pot adăuga și flori de mușețel și tei.

- **dureri de cap ce apar pe fondul oboselii oculare** (la persoanele

care lucrează la calculator sau la panouri de comandă fosforescente, care conduc autovehicule pe timp de noapte, care au fotosensibilitate) - macerat la rece pentru uz ocular. Se pun 2-3 picături în fiecare ochi după care se clipește rar și cu putere pentru a crea un ușor masaj al globilor oculari.

- **miopie, hipermetropie, hemoragie conjunctivală** - maceratul la rece izotonizat cu sare - are rol adjuvant.

- **întreținerea părului** - la spălarea pe cap, ultima clătire se face cu infuzie combinată de albăstrele.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță de patru ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 12 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

MACERATUL LA RECE - 2 lingurițe de flori uscate de albăstrele se pun într-o cană (250 ml.) de apă de izvor sau plată și se lasă la macerat aprox. 10 ore, după care se filtrează. Se bea preparatul care rezultă astfel.

MACERATUL LA RECE PENTRU UZ OCULAR- se obține un macerat la rece după rețeta de mai sus, cu precizarea că se folosește apă fiartă și răcită, iar filtrarea se face de 2 ori, ultima oară prin vată sterilă. Se obțin aproximativ 200 ml. de extract, la care se adaugă o linguriță rasă de sare de bucătărie, așa încât concentrația de sare să fie mai aproape de cea din lacrimile umane, iar aplicarea soluției să nu producă o usturime prea puternică.

Aplicațiile oculare se fac cu un tampon de vată care va fi înmuiat în soluție și cu care se vor șterge foarte bine pleoapele și toate regiunile afectate ale ochilor. Ulterior se poate picura cu o pipetă în fiecare ochi o cantitate de 2-3 picături (mai ales în cazurile de cataractă in fază incipientă sau de iritații ale sclerelor).

în cazul inflamațiilor și infecțiilor (blefarită, conjunctivită, orgelet - „urcior") se va pune o compresă pe ochi, ce va fi ținută vreme de 1 oră minim.

PRECAUȚII:

Mai ales albăstrelele folosite pentru zona oculară vor fi luate din unitățile de profil avizate, care desfac plante analizate microbiologic și chimic așa încât să nu conțină microorganisme sau substanțe de natură să lezeze această zonă extrem de sensibilă.

în cazul infecțiilor și leziunilor oculare gravei aplicarea preparatelor I din albăstrele se va face numai cu recomandarea medicului specialist I i Oftalmolog.

llJN CAZ CONCLUDENT^

3 * P.E., 43 ani, inginer, Brașov - miopie pronunțată, început de cataractă

* *"Lucrez de mai bine de 20 de ani în proiectare și altceva nu știu să *iac, așa că de când au început să apară problemele de vedere am 'simțit tot mai des că mă cuprinde disperarea. La început a fost o • ; miopie care a avansat foarte repede și încă mă descurcam cu ochelari : dar după ce s-a constatat și începutul de cataractă și vederea a devenit foarte dificilă, era tot mai dificil să mă descurc la serviciu. Mai aveam doar 2 ani până la pensie dar fiind singură și cu posibilități materiale s destul de limitate nu-mi puteam permite să închei mai repede serviciul , și din păcate nu-mi puteam permite nici o operație. După mai multe * tratamente cu diferite picături am primit .de la cineva o rețetă despre i care mi s-a spus că nu vindecă boala de ochi, dar îi încetinește mult " • ^evoluția. Este vorba e un amestec din plante: 4 părți flori de albăstrele, \'2 părți flori de crăițe (n.a. Tagetes patulla) și 2 părp flori de silur (n.a. •' Euphrasia rostkoviana), care se macină și se lasă la macerat peste * noapte, după care se pun picături și comprese în ochi. Nu aveam prea j mult de pierdut așa că mi-am spus să încerc, deși știam că ochii sunt i \organe foarte sensibile și nu pop să pui orice în ei. La început m-a "- :usturat foarte tare, așa că am pus o cantitate foarte mică de sare, ca : soluția să fie ca un ser fiziologic și a fost mult mai bine. După câteva l săptămâni de picături dimineața și comprese pe ochi seara, privirea mea era într-un mod cu totul uimitor, ceva mai clară și de unde, chiar având ochelari, trebuia să lucrez la o distanță de 15-20 de cm de planșetă ca să văd ceva, acum am putut să lucrez în poziția normală. Colegii de birou știau despre ce e vorba și m-au ajutat foarte mult, așa că au fost foarte uimip și m-au întrebat cum de mi-am revenit și m-au încurajat să* continui. *Nu vroiam să afle* și a/tii *din serviciu pentru că altfel poate aș fi fost dată afară, dar Dumnezeu m-a ajutat, cu tot amarul și greutățile, să pot să rezist încă un an și jumătate în serviciu, după care, tot cu ajutorul Lui, am reușit să plec în Ungaria și să îmi fac acolo* operafia. Mi-ar *fi fost mult, mult mai greu dacă nu-mi trimitea Cel de sus plantele și bunăvoința celor din jurul meu; cred că aș fi ajuns la boli nervoase de disperare și de neputință"*



Florile de albăstrele vindecă tulburările vederii și refac funcția hepatică

ANGELICA
- Angelica archangelica -



Ocupă un loc special în medicina populară și în magia popoarelor europene, spunându-se despre ea că atrage prin excelență ajutorul îngerilor în vindecarea sufletească și trupească. De altfel una dintre denumirile sale populare românești este „planta celor șapte îngeri". Este o plantă care atinge dimensiuni impresionante pentru o specie ierboasă (până la 2 metri înălțime), crescând în văile izvoarelor și pâraielor iuți de munte. Angelica fiind destul de rară, a fost declarată monument al naturii și este ocrotită prin lege, iar ca urmare este cu desăvârșire interzisă recoltarea sa din flora spontană, și se obține numai din culturi. De ce a ajuns să dispară angelica? Pe de o parte din cauza barbariei oamenilor, iar pe de altă parte din cauza proprietăților terapeutice cu totul excepționale ale rădăcinilor, florilor și semințelor sale. Este una din plantele de bază în bitterul suedez, datorită proprietăților sale detoxifiante, reechilibrante ale activității nervoase și ale psihicului, reglatoare și tonice digestive, normalizatoare ale apetitului.

ACȚIUNI:

INTERN: antidepresiv puternic, antiseptic respirator și digestiv de intensitate medie-slabă, calmant bun al sistemului nervos, carminativ mediu, depurativ puternic, diuretic bun, bun reglator al apetitului, stimulent cerebral bun, stomahic bun (mai ales angelica de pădure - *Angelica silvestris),* tonic digestiv puternic.

EXTERN: astringent mediu, tonic al pielii bun.

INDICAȚII:

INTERN:

- **boli de piele (acnee, psoriazis, sclerodermie, dermatoze de** etiologie **necunoscută** - sub formă de pulbere. Cel mai bine se asociază cu florile de trei frați pătați *(Viola tricolor)* pentru o amplificare a efectului depurativ.

- **indigestii frecvente, dispepsie, atonie digestivă** - se administrează sub formă de pulbere. Se asociază foarte bine cu

gențiana *(Gentiana asclepiadea)*

- **bulimie, anorexie, dereglări apetitului** - se administrează ca macerat la rece: jumătate de cană, luată cu 10 minute înainte de fiecare masă. Cura se realizează până la vindecare.

- **stare de confuzie și disipare mentală, isterie, depresie, nevroze, psihoze** - sub formă de pulbere; are rol adjuvant; se combină excelent cu talpa gâștei *(Leqnurus cardiaca)*.

- **epuizare fizică și nervoasă** - pulbere

- **boli grave (cancer, leucemie, ciroză hepatică, scleroză în plăci)** - macerat la rece - 1-2 căni pe zi - are un rol de reechilibrare psihică, amplifică armonios pofta de mâncare și retrezește dorința de a trăi și de a lupta pentru vindecare.

EXTERN:

- ten **cu pori, seboreic; pentru menținerea tinereții și tonusului pielii** - cataplasmă cu rădăcină, aplicată seara vreme de 20 de minute.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după carele înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 4-5 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

MACERATUL LA RECE - o linguriță de părți aeriene uscate și mărunțite se pun în jumătate de cană (125 ml.) de apă de izvor sau plată și se lasă la macerat aprox. 8 *ore,* după care se filtrează. Maceratul se bea pe stomacul gol, în mai multe reprize (de obicei se administrează 3 doze pe zi).

CATAPLASMĂ - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat

PRECAUȚII:

La 4 ore după aplicațiile externe pielea se spală foarte bine, după care nu va fi expusă la soare, deoarece angelica are proprietăți fotosensibilizante, putând cauza arsuri solare de o gravitate foarte mare, cu risc de malignizare.

OBSERVAȚII:

• Angelica este prin excelență eficientă în cure de lungă durată, fiind o plantă aparent nu foarte puternică, însă pe termen lung aducând

beneficii extraordinare stării de sănătate datorită efectelor sale de armonizare extrem de subtile.

• Foarte multe persoane care au folosit această plantă constant au declarat că au simțit în timpul tratamentului un anumit gen de deschidere sufletească și chiar spirituală, care i-a ajutat să se reechilibreze sufletește rapid și să se poată ruga eficient. Deși nu există o modalitate științifică pentru a proba acest lucru, se pare că această credință populară potrivit căreia angelica este iarba care cheamă îngerii este mai mult decât o simplă superstiție naivă.

• Pe lângă angelica folosită în mod curent *(Angelica archangelicâ),* mai există o specie înrudită cu ea - angelica sălbatică sau de pădure *(Angelica silvestris),* care are este mai mică de statură, cu semințele mai mici, dar cu un gust picant și amar mult mai puternic. Această specie este considerată de părintele naturismului, preotul german Sebastian Kneipp, mai puternică decât angelica folosită în mod curent, mai ales în ceea ce privește efectul tonic digestiv și stimulent general.

CONTRAINDICAȚII:

Angelica este ferm contraindicată la femei în perioada sarcinii (poate provoca avortul).

UN CAZ CONCLUDENT:

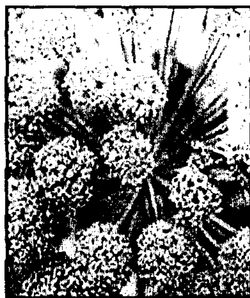
C. R., 18 ani, elevă, Brașov - depresie, bulimie

"Mă numesc. C.R., sunt elevă în clasa a 12-a, am împlinit de curând 18 ani și vă rog de la început să nu-mi publicați numele și nici alte date. Vă scriu pentru că am trecutprintr-o experiență traumatizantă, despre care îmi este foarte greu să vorbesc pentru că mi-a creat probleme uriașe, dar am trecut până la urmă cu bine de ea, cu ajutorul unui om care m-a înțeles și care m-a vindecat. Pe scurt, am avut o decepție sentimentală care a fost începutul problemelor cu care m-am confruntat M-am gândit că sunt un om de nimic, că am greșit, că sunt grasă și urâtă și în prostia mea de atunci am *început să refuz să mai mănânc și* am *căzut într-o depresie cumplită. Familia m-a dus Ia medic, nu știau ce să-mi mai facă, după care au apărut certuri, erau gata să mă bată - o situație pe care aș vrea să o uit Am început să mănânc, chiar aveam o poftă uriașă de mâncare, mai ales pentru dulciuri, însă chiar fără ca ceilalți să știe,*



s . i ,
angelică înlătură rapid stările psihice negative

imediat după ce mâneam (și mâneam foarte mult) mă duceam la baie și vomam, după care mâneam din nou. Ajunsesem să vomez chiar de 2-3 ori pe zi și era deja ca un fel de obsesie, ca un viciu, iar pofta mea de mâncare era în continuare uriașă: puteam să mănânc cât un bărbat matur fără să simt că este mult Atunci m-a văzut omul care m-a ajutat și m-a salvat, un maseur foarte în vârstă tare știa câte ceva și despre plante și care s-a speriat de mine când a văzut cât de slabă sunt. După 3-4 ședințe de masaj, după ce mi-am dat seama că e *un om bun și că îmi vrea cu adevărat binele, am prins curaj să îi spun ce se petrece cu mine de*



aproape un an de *zile. După ce m-a ascultat cu atenție, m-a învățat cum să îmi recapăt încrederea în mine. Mi-a spus că dorința mea de a voma după ce mănânc și obsesia cu îngrășatul și cu faptul că sunt urâtă sunt* ca *urmare a sensibilității mele excesive și a experienței (dure pentru mine) prin care am trecut, că dorința asta de a mânca mereu n-o să-mi acopere niciodată golul din suflet și că pentru suflet trebuie alte "remedii". Pe lângă încurajări și suportul moral, mi-a spus să iau semințe de angelică de la un magazin naturist și să-mi fac câte un litru de macerat la rece pe zi, din care să beau câte o cană cu o jumătate de oră înainte de fiecare masă. Mi-a spus că "planta îngerilor" mă va ajuta să scap de spaimele mele și de obiceiul nesănătos. După ce am luat planta câteva zile, mă liniștisem foarte mult și am început să sper că voi redeveni un om normal; treptat am început să fiu mai veselă, de parcă se schimbaseră "culorile"lumii - nu o mai vedeam așa de neagră, și în mod curios, deși imediat după ce beam maceratul mi se făcea foame, în timpul mesei mă săturam după ce mâneam moderat și chiar nu simțeam deloc nevoia să mai continui și nici să merg la toaletă să vărs. Am mai avut câteva tentative pentru că obișnuința de aproape un an era foarte puternică, dar când i-am spus celui care m-a ajutat, s-a supărat foarte tare pe mine și cum* nu *vroiam să-1 dezamăgesc* m-am *mobilizat în așa fel încât acum după un an pot spune că bulimia este acum pentru mine doar o amintire urâtă și nimic mai mult."*



ANGHINAREA
- Cynara scolymus -



Puține plante există în flora mondială cu o acțiune benefică atât de intensă asupra ficatului și a vezicii biliare ca anghinarea. în icter, hepatită și sechele post-hepatice, ciroză (inclusiv în faza decompensată), diskinezie biliară, intoxicații diverse, această plantă face, chiar și singură, adevărate minuni. Deasemenea, ea are efecte antitoxice (stimulează eliminarea toxinelor prin fecale și prin diureză), stimulente și decongestive renale, hipoglicemiante, de normalizare a valorilor colesterolului. Este deopotrivă o plantă utilă celor bolnavi și celor sănătoși, care vor să-și mențină această stare, purificându-și periodic organismul cu ajutorul său. latâ pe scurt principalele sale efecte și utilizări.

ACȚIUNI:

INTERN: antiinfecțios hepatic bun (stimulează imunitatea nespecifică la nivelul ficatului), coleretic și colagog foarte puternic, decongestiv renal mediu, depurativ puternic (stimulează mai ales eliminarea uraților), diuretic de intensitate medie, drenor hepatic bun, favorizează regenerarea celulelor hepatice, normalizează eficient valorile colesterolului, stimulează ficatul să-și îndeplinească funcția antitoxică, stimulează peristaltismul gastric și intestinal, tonic amar puternic, tonic digestiv bun.

INDICAȚII:

INTERN:

- hepatită virală A, -B și C, diskinezie biliară, sechele post-hepatice, ciroză hepatică, leziuni ale ficatului (experimentele clinice au pus în evidență faptul că anghinarea determină refacerea structurii normale a ficatului și regenerarea celulelor hepatice)- se administrează sub formă de pulbere, în cure de minim 3 luni.

- **constipație atonă, atonie digestivă** - se administrează sub formă de pulbere, cu 15 minute înainte de fiecare masă.

- **digestie lentă, anorexie** - pulbere, se ia înainte cu 10 minute înainte de fiecare masă.

- eczeme, **boli de piele de etiologie diversă (psoriazis, acnee, dermatită de contact)** - se administrează sub formă de infuzie combinată. Tratamentul durează 3-6 luni.
- **diabet (scade glicemia), valori crescute ale colesterolului** - se consumă 1-2 căni pe zi din infuzia combinată preparată din această plantă.
- **infecții renale, insuficiență renală** - se administrează sub formă de infuzie combinată (are rol adjuvanf
- **ischemie cardiacă sau hipertensiune asociată cu valori mărite ale colesterolului** - pulbere, în cure de lungă durată (minim 3 luni).

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 7 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ - o linguriță de părți aeriene uscate și mărunțite se pun în jumătate de cană (125 ml.) de apă de izvor sau plată și se lasă la macerat aproximativ 8 ore, după care se filtrează, maceratul se păstrează, iar planta rămasă se opărește cu încă jumătate de cană de apă, după care se lasă infuzat jumătate de oră, se filtrează și se lasă la răcit în final se amestecă cele două extracte. Se consumă 2-3 căni pe zi, pe stomacul gol.

PRECAUȚII;

Planta este extrem de amară și destul de greu de suportat atunci când este administrată pe durate lungi de timp sub formă de pulbere sau de infuzie combinată. Din acest motiv în curele de lungă durată este mult mai utilă folosirea tincturii diluate în apă.

La persoanele foarte devitalizate, slăbite, cu apetit și putere de digestie foarte oscilantă administrarea de anghinare pe termen lung, de ordinul săptămânilor, poate produce un dezechilbru organic tradus prin diminuarea apetitului, ușoară stare de agitație, scăderea puterii de muncă.

O REȚETĂ DEOSEBITĂ:

Iată o rețetă pe care am cules-o de la un vindecător cu plante din zona Buzăului, rețetă ce a dat rezultate excepționale în cazul afecțiunilor hepatice (cazuri de hepatită C, ca adjuvant în ciroza hepatică, sechele după hepatite):

"Se culeg frunze proaspete de anghinare și se lasă la uscat într-un loc ferit de soare, dar unde este mult aer (într-un pod sau pe un balcon). Se procedează în mod similar cu florile și tijele de rostopască, frunze de păpădie, frunze de frasin și flori de sunătoare. Mai avem nevoie de o rădăcină de măcriș de grădină, pe care o vom culege, o vom spăla, o vom tăia în bucățele mici și o vom usca la soare. Este important să culegem plante viguroase și sănătoase și să le uscam în așa fel încât ele să nu se înnegrească sau să se decoloreze. Vom prepara apoi un amestec astfel: tăiem plantele foarte mărunt cu un cupt și apoi le amestecăm în același vas de pământ sau de plastic, luând din Fiecare atâtea linguri cât e necesar:

Anghinare - 3 linguri
Rostopască -1 lingură
Sunătoare -1 lingură
Frunze de păpădie - 2 linguri
Frunze de frasin -1 lingură
Rădăcină de măcriș -1 lingură

După ce le amestecăm pe toate bine în vas, le punem în pungă de hârtie și le păstrăm la răcoare. Vom face apoi din acest amestec câte un litry de macerat la rece, pe care îl vom bea pe parcursul unei zile. La un litru de apă punem 2 linguri de amestec și lăsăm la macerat peste noapte, iar dimineața filtrăm preparatul și bem câte o cană cu 30 de minute înainte de fiecare masă.

Cu această rețetă s-au simțit foarte bine oameni dintre cei care aveau ficatul congestionat de ani de zile. La fel, cei care au fierea leneșă și chiar câpva care au venit disperap pentru că nu găseau nici un leac pentru hepatită cu virusul C mi-au scris că după câteva săptămâni de tratament le-a venit din nou pofta de mâncare, s-au îngrășat și se simt de parcă nu ar avea nimic. Asta nu înseamnă că boala Ie-a trecut - pentru că este boală grea - dar i-a *ferit Dumnezeu de multe probleme și, cine știe, unii poate chiar că nu mai au nevoie de pastile deloc. Am dat anghinare și la cei care erau bolnavi de ciroză pentru că ani de zile* au *băut și și-au distrus viața și această plantă (dar mai ales amestecul) le-a lungit zilele cu ani buni față de ce le-au zis medicii..."*



ARNICA
- Arnica montana -



Fără doar și poate că arnica este una dintre pretendentele cele mai serioase la titlul de regină a plantelor medicinale. Pe lângă frumusețea florilor sale și mirosul său cu totul special, ea este folosită cu succes în mai mult de 150 de afecțiuni și tulburări, de la fracturi și entorse, la paralizie și depresie, de la guturai, la tumori maligne. Arnica este unul din cele mai puternice imunostimulente din flora noastră și din cea mondială. Ea are principii imunostimulatoare cu moleculă mică, care prezintă avantajul că nu sunt degradate în procesul digestiei (cum se petrece cu principiile active din alte imunostimulente - cânepa codrului, vase, mărul lupului etc.) și ca atare sunt extrem de eficiente în cure de lungă durată în tratamentul infecțiilor respiratorii și urinare recidivante, al tumorilor maligne și benigne, precum și al diferitelor maladii microbiene, inclusiv îrl cele virale. O acțiune extrem de intensă are și asupra sistemului nervos central, fiind indicată în mod special în paralizii și semipareze, în epilepsie post-traumatică. Pentru uz extern este un adevărat panaceu în tratamentul tuturor leziunilor, de la răni și contuzii, până la fracturi și luxații.

ACȚIUNI;

INTERN: imunostimulent general foarte puternic, antidepresiv bun, antifebril bun, antibiotic puternic, antiinfecțios urinar și respirator puternic, antisclerozant cerebral bun, diuretic bun, hipotensiv mediu, mărește viteza de irigare a coronarelor dezvoltând efecte inotrop pozitive și cronotrop pozitive, stimulent respirator bun, tonic nervos puternic, tonic cardiac bun, vasodilatator coronarian mediu.

EXTERN: antiseptic puternic, cicatrizant puternic (favorizează formare țesutului de granulație), favorizează consolidarea ligamentelor și a oaselor, rubefiant mediu (activează local circulația sanguină și produce o încălzire a țesuturilor).

INDICAȚII:

INTERN:

- bronșită, amlgdalită, f arlngită, guturai, gripă, viroză pulmonară

- pulbere. Tratamentul intern se completează foarte bine cu gargara cu infuzie combinată.

- **cistită, nefrită, pielonefrită** - pulbere. Rezultate foarte bune se obțin folosind tinctura, mai ales asociată cu alte plante.

- **insuficiență coronariană, hipertensiune, anghina pectorală** - pulbere, 1 vârf de cuțit de 3 ori pe zi, pe stomacul gol.

- **traumatism cranio-cerebral, cefalee post-traumatică** - pulbere, 1 vârf de cuțit de 3 ori pe zi, pe stomacul gol.

- **pareze și semi-pareze** - pulbere, 1 vârf de cuțit de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Se asociază excelent cu amestecul de pulberi rozmarin *(Rosmarinus officinalis),* salvie *(Salvia officinalis)* și maghiran *QMajorana hortensis),* câte un gram din fiecare.

- **insomnie, palpitații cardiace, coșmaruri, spaimă nocturnă post-traumatică** - pulbere, 1-2 vârfuri de cuțit seara, cu 2-3 ore înainte de culcare.

- **depresie psihică, nevroză, isterie** - pulbere, 1 vârf de cuțit de 3 ori pe zi, pe stomacul gol.

- **stări de șoc ca urmare a unor traumatisme fizice sau emoționale** - pulbere, 1 vârf de cuțit de 3-4 ori pe zi. Administrată la scurt timp după producerea șocului dă rezultate excepționale în reducerea efectelor nefaste ce pot să se manifeste pe termen lung.

EXTERN:

- **luxații, entorse, întinderi musculare** - cataplasmă cu arnică. Locul afectat se dezumflă sau se detensionează imediat, iar procesul de vindecare este foarte multe accelerat.



- **răni, răni care se vindecă dificil, răni care apar la persoanele imobilizate la pat** - cataplasmă.

- **cicatrici cheloide, cicatrici inestetice, cancer de piele** - cataplasmă cu arnică aplicată vreme de 2 ore pe zi. Este bine ca locurile afectate să fie cât mai mult timp expuse acțiunii binefăcătoare a aerului.

- cancer **al limbii, al cavității bucale și al gâtului (adjuvant)** - clătiri ale gurii și gargară cu combinația infuzie combinată de arnică.

- **contuzii (vânătăi)** - cataplasmă

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, 1 vârf de cuțit

de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.



INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - o linguriță de pulbere de arnică se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă 1-2 minute, după care se lasă Ia răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat De regulă se folosește pentru uz extern pentru gargară sau spălaturi.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița eiectrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

Important: deoarece este foarte iritantă, de regulă arnica se combină în cataplasme cu pulberea de rădăcină de tâtănească: la o linguriță arnică se pun 1-2 lingurițe de tâtănească.

CONTRAINDICAȚII FERME:

INTERN: copii sub trei ani; femei gravide (arnica are efecte abortive).

EXTERN: persoane cu pielea foarte sensibilă (arnica este iritativ-vezicantâ), persoane alergice la plante cum ar fi coada șoricelului, crizantema, dalia.

ATENȚIE LA TOXICITATEA ACESTEI PLANTE!

Luată intern ca atare în doze mai mari de 7 grame de plantă sau de 50 ml. (10 lingurițe) de tinctură, arnica este toxică. Simptomele intoxicației sunt stări de amețeală, probleme de echilibru, dificultate în mișcări, tremurături ale membrelor, deranjamente respiratorii și digestive. Primul ajutor constă în administrarea de cărbune medicinal și provocarea de vomismente, fiind solicitat de urgență tratament medical de specialitate.

UN CAZ CONCLUDENT:

P.E., 62 ani, pensionară, Brașov - tuse de etiologie necunoscută

"De câțiva ani m-au ajuns bolile bătrâneții și chiar dacă bărbatul meu mă ajută cum poate, chiar să merg până la piață a devenit un efort peste puterile mele. Mai ales în ultima vreme m-am confruntat cu

hipertensiunea, cu insomnii puternice, și m-am simțit foarte slăbită și pe deasupra începusem și să tușesc cu atâta putere încât îl trezeam noaptea pe soțul meu care dormea în camera alăturată. Am fost în spital în noiembrie anul trecut și chiar dacă au descoperit la analize că plămânii sunt mai sensibili mi-au spus că nu ar fi motiv pentru o tuse așa puternică. Alți medici au spus că e o tuse cardiacă, dar deși am luat mai multe feluri de medicamente, nu a trecut. Codeina îmi ușura starea pe moment, dar efectul nu dura mai mult de 3-4 ore și începeam iarăși. Am încercat și niște ceaiuri de la plafar, dar fără efect prea mare, când la un moment dat, printr-un prieten de familie am primit niște plante mai „tari", pe care mi^a spus să nu le fierb, ci să le țin sub limbă. Am luat câte un vârf de cuțit de pulbere din flori de amică de trei ori pe zi, ca să-mi întărească plămânii și imunitatea și să ajute organismul să lupte cu boala și slăbiciunea. Am pnut planta sub limbă și^poî0ijng^i^f^jcui^ceai din mentă (n.a. Merițtia, vifidișj, suftaigșireXn>a. Hypericum perforatum) și unguraș (n.a. Marrubium vulgare), acesta din urmă fiind bun și pentru inimă. Mulțumesc lui Dumnezeu, după două zile cu plantele acestea, am avut prima noapte de somn adânc, fără să mai tușesc, după mai bine de 4 luni de suferință. Cum s-a domolit tușea, am început să mă înzdrăvenesc și mi-a revenit și pofta de mâncare așa că am început să *mă simt din nou om și nu doar o povară pentru ceilalți. Să-i dea Dumnezeu sănătate celui ce m-a ajutat și tuturor celor care încă suferă și care poate nu știu încă că există plante tari care te pot ajuta chiar și atunci când alte metode au dat greș!"*

BRÂNCA URSULUI
Heracleum sphondylium -



între plantele româneşti brânca ursului, ocupă un rol mai deosebit prin efectele sale vitalizante extrem de intense. Numele de "ginseng românesc" i se potriveşte probabil mai bine decât oricărei alte plante din flora noastră medicinală. Rădăcina şi seminţele de brânca ursului revigorează şi reîntineresc rapid organismul, măresc capacitatea de efort şi tonusul psihic, elimină sterilitatea, impotenţa şi frigiditatea. Este un remediu indicat şi vârstei a treia, scutind de neplăcerile declinului fizic prematur, redând tonusul şi pofta de viaţă. Să vedem în continuare, mai pe larg virtuţile ginsengului românesc.

ACŢIUNI:

INTERN: antispastic digeistty^bun, antispastic uterin puternic şi cu acţiune rapidă, 'c^^wţ;^tie^niţidl^,;iifanninativ mediu, hipotensor puternic, afrodiztâ^^temfc, /egiâtor ai activităţii nervoase, puternic stimulent al activităţii gonadelor, stimulent bun al imunităţii locale ne-specifice (la nivel renal şi genital), tonic general puternic, tonic digestiv bun, vasodilatator genital puternic, vasodilatator periferic puternic, vermifug mediu-slab, antihisteric bun (seminţele), antiblenoragic (seminţele).

EXTERN: detersiv, rezolutiv.

INDICAŢII:

INTERN:

- impotenţă hormonală şi vasculară, sterilitate masculină - tinctură. Stimulează secreţia gonadelor, dilată vasele sanguine din zona genitală (o acţiune extraordinar de importantă pentru cei la care impotenţa apare pe fondul restrângerii calibrului vaselor sanguine), creşte numărul spermatozoizilor şi le îmbunătăţeşte considerabil motilitatea. Pentru tratamentul impotenţei se vor administra 1-3 linguriţe înaintea realizării actului sexual cu 15-30 de minute. în caz de sterilitate se administrează în cure cu durată de 3-4 luni.

- **adjuvant în boli venerice (gonoree, sifilis, chlamidya etc.)** - tinctură. Planta acţionează prin stimularea imunităţii atât local cât şi global, în întregul organism.

«r

- anexită, metroanexită - pulbere. Acționează prin amplificarea imunității locale și prin intensificarea circulației în zona genitală. Tratamentul medicamentos în anexită, de exemplu, este făcut în perioada ciclului menstrual, atunci când circulația sanguină, care de obicei este deficitară, este mult amplificată în această zonă.

- amenoree, **sterilitate feminină** - pulbere: o linguriță de 4 ori pe zi, înainte de mesele principale. Pentru amplificarea efectelor se poate asocia în aceste cazuri eu un gram de pulbere din năpraznic *(Geranium robertianum)* și un gram de pulbere salvie *(Salvia officinalis).* O cură durează 6-7 luni.

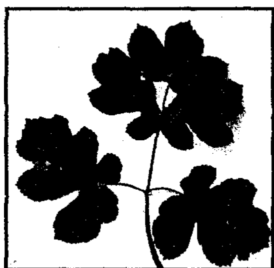
- frigiditate - tinctură: 1-2 lingurițe înainte cu 1530 de minute de a realiza actul amoros. Planta acționează atât printro creștere a apetitului sexual cât și prin inducerea unei stări de relaxare și calm, ambele fiind favorabile depășirii acestei probleme. în cazurile în care frigiditatea este o urmare a unor stări de tensiune psihică foarte mare sau chiar a unor traume, este indicat să se realizeze în paralel cu utilizarea internă a plantei o formă foarte blândă de masaj cu ulei în care am lăsat la macerat timp de două săptămâni pulbere din semințe de brânca ursului. Masajul realizat în fiecare seară pe întregul corp cu un astfel de ulei ușor încălzit, are efecte relaxante, euforizante și afrodisiace.

- **menopauză prematură** - tinctură. Se va folosi pentru o perioadă de minim două luni de zile, în care se vor realiza zilnic câte 34 administrări.

- **digestie dificilă, balonări frecvente însoțite de colici, insuficiență renală** - pulbere sau tinctură. Este indicată mai ales atunci când una din aceste afecțiuni este asociată cu o puternică devitalizare, cu oboseală ori cu disfuncții ale gonadelor.

- **stări de oboseală și epuizare ca urmare a efortului fizic și intelectual exagerat** - pasta din pulbere cu miere se administrează de 4-5 ori pe zi.

- **îmbătrânire prematură** - pulbere. Se vor face cure de 3 luni pe an.



EXTERN:

- **răni purulente, antrax (adjuvant)** - cataplasmă cu frunze proaspete (de preferință) sau uscate

- **scleroză multiplă** - înveliri ale corpului cu frunze proaspete pentru o perioadă de 1-2 ore în fiecare zi. Se înfășoară întregul corp în frunzele proaspete (strivite în prealabil pe o planșetă de lemn pentru a-și lăsa sucul) după

care se aplică deasupra un cearşaf sau o pătură. înainte de a trece la acest tip de aplicaţii trebuie să testăm mai întâi frunzele pe o regiune mai redusă a corpului pentru a ne asigura că nu apar efecte alergice.

- descâlcirea **părului** - decoct combinat După spălare şi clătire, se înmoaie foarte bine părul în acest decoct după care se piaptănă cu grijă. Este un tratament foarte bun pentru persoanele cu păr uscat ori care se încurcă uşor.

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE;

PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriţă rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 4-5 zile, deoarece i se alterează proprietăţile.

PASTA DIN PULBERE CU MIERE - două linguri de pulbere fină din seminţele plantei se amestecă cu 4 linguri de miere până se obţine o pastă omogenă. Se va utiliza pe stomacul gol, cu 30 de minute înainte de masă. Doza recomandată este de 4-5 linguriţe pe zi din acest amestec. Se foloseşte de obicei în cazul persoanelor slăbite, în convalescenţă, epuizare fizică şi nervoasă, apatie, precum şi în cazul celor care suportă mai greu gustul pulberii din seminţe, în cazul copiilor doza va fi redusă la jumătate.

Seminţele de brânca ursului sunt un afrodisiac ţi reîntineritor fără egal în flora noastră.

TINCTURA - se umple pe o treime un borcan cu pulbere de flori şi seminţe de brânca ursului, iar restul se copmletează cu alcool de 50 de grade. Se închide borcanul ermetic cu un capac şi se lasă la macerat conţinutul vreme de 8 zile, apoi se filtrează şi se trage în sticluţe mici, închise la culoare. Se administrează o linguriţă diluată în 100 ml. de apă, de 34 ori pe zi.

DECOCTUL COMBINAT - 1-2 linguriţe de pulbere de rădăcină de brânca ursului se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se fierbe cu o jumătate de cană de apă 1-2 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat Doza - 3 căni pe zi, pe stomacul gol.



INFUZIA COMBINATA (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 lingurițe de pulbere de semințe și flori de brânca ursului se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat. Doza - 3 căni pe zi.

CATAPLASMA - planta (în special frunzele și florile) se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

OBSERVAȚII:

- Tratamentul cu brânca ursului se menține minim 1 lună, iar pentru afecțiunile cronice minim 3 luni.
- în cazul menopauzei premature tratamentele cu brânca ursului fac adevărate minuni. După doar 1 lună de tratament, timp în care veți lua zilnic pulbere de semințe și flori sau de rădăcină de brânca ursului, câte o linguriță de 4 ori pe zi, pe stomacul gol, vor apărea și efectele. Pentru a-i intensifica acțiunea puteți lua simultan și pulbere de semințe de mărar, aceeași cantitate. Acest remediu a fost descoperit "din greșeală" căutând tratamente revigorante pentru femei în pragul vârstei a treia care prezentau afecțiuni cum ar fi osteoporoza, cistita și nefrita cronică, sensibilitatea excesivă la boli infecțioase, reumatism etc. Folosind această plantă ele s-au confruntat cu re-declanșarea ciclului menstrual, fenomen care le-a speriat la început (în 4 dintre cazurile investigate ciclul se oprise în urmă cu... 10 ani), dar care le-a bucurat când, după multiple analize, medicii nedumeriți au recunoscut că pur și simplu organismul lor a întinerit De menționat că tratamentul cu brânca ursului a fost însoțit de o dietă vegetariană cu multe crudități.
- Spre deosebire de alte medicamente afrodiziace, brânca ursului este recomandată și persoanelor cu hipertensiune arterială, deoarece este un hipotensor excelent. Este un remediu unic în flora noastră, atât prin puterea sa, cât și prin complexitate acțiunii sale. Totuși, puterea sa fiind foarte mare este bine să cunoașteți și precauțiile de care trebuie să țineți cont atunci când îl folosiți (precauții pe care le găsiți în continuare).
- Ca afrodiziac feminin brânca ursului este ideală, acționând simul-

tan pe mai multe "fronturi": stimulează activitate ovarelor, favorizează relaxarea musculaturii vaginale și uterine prin efectul său antispastic, are un efect foarte interesant de reducere a anxietății simultan cu declanșarea dorinței. Are însă și un dezavantaj - mirosul pe care unele femei îl găsesc atrăgător, dar majoritatea îl resping vehement. Pentru a compensa această deficiență se folosește tinctura, la care se adaugă semințe de cardamon - *Elettaria cardamomum* (plantă condimentară foarte plăcut parfumată, care se găsește în plafarele specializate și în magazinele arăbești).

PRECAUȚII

Supradozarea acestui remediu produce reacții de tip alergic, vasodilatație periferică și hipotensiune.

Problemele de prostată manifestate sau latente pot fi activate de această plantă - în cazul în care apare jenă la urinare sau inflamația prostatei, se va întrerupe tratamentul cu această plantă și se va trece la o cură cu pufuliță *(Epilobium montana)* și ghimpe *(Xanthium spinosum),* după care se va putea relua tratamentul cu brânca ursului, în caz de hipotensiune, această plantă va fi administrată împreună cu maghiranul (Majorana hortensis), care are rol compensator pentru această deficiență.

CONTRAINDICAȚII:

Planta este contraindicată femeilor gravide.

După tratamentul extern cu brânca ursului este interzisă expunerea la soare, deoarece are proprietăți fotosensibilizante.

UN CAZ CONCLUDENT:

A.B., 41 ani, director, sterilitate masculină



"Dorind cu disperare un copil am făcut tot posibilul ca el să ajungă să ne bucure viața. După mai multe seturi de analize pe care le-am realizat atât eu cât și soția am constatat că "vinovatul" eram eu, spermatograma arătând cea. 5 milioane de spermatozoizi - cu mult sub nivelul necesar pentru a procrea. Unii medici mi-au spus că este posibil să fie din cauza stresului și a stării de mare tensiune pe care o trăiesc de câțiva ani, alții că nu este exclus să fie și alte cauze organice și hormonale care nu au fost încă identificate precis. Cert este că tratamentele pe care le-am

urmat (și nu au fost puține) nu au avut absolut nici un efect - în afară de cheltuielile foarte mari. Când am aflat de această plantă (brânca ursului n.a.) cheltuisem deja mai multe mii de dolari pe medicamente și pe o încercare disperată de a realiza inseminarea artificială. Nici aceasta din urmă nu a dat roade, astfel că ajunsesem în punctul de a crede că pur și simplu nu ne este dat să avem un copil. Tratamentul cu brânca ursului a fost un fel de "hai să fac și asta" în condipile în care șotia mea încă mai spera la o solupe, iar eu am acponat mai mult pentru ca ea să nu deznădăjduiască. Curios, după primele zile de tratament, deși munceam la fel de mult (câte 12-14 ore pe zi) mă simțeam mai binedispus și mai energic, fără ca aceasta să aibă vreun motiv aparent După prima lună de tratament miracolul s-a produs: venind acasă am găsit pe biroul din sufragerie o mică "riglă" care avea să mă facă peste măsură de fericit testul de sarcină cu rezultat pozitiv al sopei. De curiozitate doar mi-am refăcut analizele după această perioadă de tratament și surpriza cea mare a fost să constatăm -atât eu cât și medicii - că rezultatele analizei fluidului seminal erau normale, ca la orice bărbat sănătos de vârsta mea. Nu știu ce ar fi putut să creeze această perturbare în mine, mai ales că sunt vegetarian de mai bine de 10 ani și nici nu fumez, dar cu siguranță că planta aceasta pe care am luat-o mai mult ca pe un "placebo" își merită din plin renumele de plantă miraculoasă, iar eu pot să afirm fără să exagerez că Dumnezeu mi-a trimis-o pentru a mă ajuta să am o familie așa cum îmi doream."



BRUSTURELE
- Arctium lappa -



Rădăcina de brusture constituie un medicament special în farmacia casei. Ea are efecte dezintoxicante puternice şi de durată, de unde o gamă impresionantă de utilizări, de la toxiinfecţiile alimentare, bolile de piele sau reumatism, la tulburările glandulare sau de metabolism. Pe termen lung are efecte benefice asupra activităţii rinichilor, ficatului şi bilei, previne diabetul, previne afecţiunile tumorale benigne, precum şi boala canceroasă (studii succesive făcute în anii '66,~ 85, '94, 2000 au pus în evidenţă acest lucru). în caz de guturai, bronşită, gripă este un remediu valoros, ajutând la oprirea dezvoltării microorganismelor, scăzând febra, protejând rinichii şi prevenind complicaţiile.

ACŢIUNI:

INTERN: antibiotic de intensitate medie, antigripal mediu-slab, antiinfecţios renal mediu-slab, coleretic mediu-slab (măreşte uşor cantitatea de bilă secretată), depurativ lent dar profund şi puternic, diuretic bun, hipoglicemiant mediu-slab, previne cancerul, reglează activitatea glandelor sudoripare (are efecte atât în hipo, cât şi în hipersecreţie), stimulent mediu al activităţii renale, sudorific slab.

EXTERN: antiherpetic mediu, antiinflamator mediu-slab, favorizează creşterea părului, cicatrizant mediu, cosmetic.

INDICAŢII:

INTERN:

- **boli de piele: acnee, seboree, furunculoză, eczeme cu descuamare (se pun şi comprese extern), dermatoză de contact, psoriazis** - decoct combinat folosit în cure lungi (1 lună minim)

- **hipertensiune, diabet** (prevenire şi combatere), **diskinezie biliară şi dispepsie, boli de ficat** - pulbere. Rezultate excelente se obţin combinând rădăcina de brusture cu frunze de anghinare (Cynara *scolymus)* în proporţii egale. Se foloseşte pe durate lungi de timp (minim 3 luni).

- **disfuncţii ale glandelor sudoripare** (insuficientă transpiraţie şi

exces de transpirație) - decoct combinat

- **tumori benigne** (adjuvant) - sub formă de decoct combinat, în cure de lungă durată (5-6 luni).

- **cancer de sân și cu alte localizări** (adjuvant) - decoct combinat. Se va apela în paralel la tratamentele cu năpraznic *QGeranium robertanium)* și spânz (H*elleborus purpurascens)* și se va menține o dietă severă. Rezultate foarte încurajatoare în astfel de cazuri au fost obținute de către o maică din Canada - Rene Caisse, care a creat celebrul preparat cunoscut sub numele de „Essiac". Acest preparat ce include într-o mare proporție (peste 50%) în componența sa rădăcina de brusture, a ajutat de-a lungul timpului la vindecarea unor astfel de boli grave.

- **nefrită, cistită, retenții de urină, gripă, bronșită, răceli în general** - infuzie combinată - 1 cană în care se adaugă suplimentar o linguriță de tinctură de ienupăr *(Juniperus communis).* Pentru oprirea sângerărilor și pentru combaterea stării de iritare la urinare se combină foarte bine cu coada șoricelului *(Achillea millefolium)* - în infuzia combinată cele două plante se pun în părți egale.

EXTERN:

- **pentru creșterea părului** - ultima clătire după spălarea pe cap se face cu decoct combinat

- **dermatite, eczemă, herpes** - compresă cu decoct combinat. Compresa se păstrează timp de minim o oră, după care zona afectată se lasă la aer. Astfel de comprese se aplică de 2-3 ori pe zi.

- **psoriazis** - cataplasmă preparată din pulbere fină amestecată cu puțină apă, până se obține o pastă de consistența aluatului. Această pastă se aplică pe zonele afectate de psoriazis și se aplică deasupra un bandaj steril. Se menține astfel pentru un interval de o oră, zilnic.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 4-5 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

DECOTUL COMBINAT - 1-2 lingurițe de pulbere de rădăcină de brusture se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se fierbe cu o jumătate de cană de apă 1-2 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat. Doza - 3 căni pe zi, pe stomacul gol.

DECOTUL COMBINAT PENTRU UZ EXTERN - se prepară întocmai ca și cel pentru uz intern cu deosebirea că va fi mai concentrat: 1-2 linguri de plantă în loc de 1 - 2 lingurițe.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

O.A., 24 ani, studentă anul 5 medicină, București - noduli mamari

„După ultima sesiune din anul trecut, cu tot ce înseamnă ea (mâncat haotic, stres, nopți albe) au început să mă doară amândoi sânii, s-au umflat și am simțit la palpare câțiva noduli mici. La început m-am speriat și mi-am făcut imediat o mamografie, după care medicul mi-a spus să nu mă îngrijorez că sunt noduli normali și că această situape apare la foarte multe femei - știam deja asta din facultate dar una este să știi și alta să nu te sperii. Am început un tratament cu medicamente hormonale (Diane 35) dar după 4 luni încă aveam dureri la fel de mari, insuportabile aproape în preajma menstruatiei și în plus mi se dereglase și ciclul destul de mult. Chiar dacă sunt mai sceptică din fire în ce privește terapia naturală(am auzit multe și pro și contra), în disperare de cauză am apelat la un terapeut naturist care mi-a explicat cauzele tulburării mele și mi-a sugerat o alimentație mai drastică (fără carne, zahăr, conservanti și alți aditivi chimici) precum și să beau un macerat din plante. Fiind destul de consecventă din Bre mi-am făcut aproape în fiecare zi acest macerat, din 16 părți rădăcină de brusture (n.a. Arctium lappa), 10 părți năpraznic (n.a. Geranium robertianum) și 6 părți frunze de salvie (n.a. Salvia officinalis). Am băut acest preparat vreme de 3 luni, cam un litru - un litru și jumătate pe zi și am folosit și comprese cu varză zdrobită, pe care o puneam pe sâni, într-un sutien mai larg, în fiecare noapte. Rezultate încurajatoare au apărut după prima lună când în perioada menstruatiei durerile au scăzut foarte mult iar la următoarea perioadă de ciclu m-am simțit în mod uimitor „normală" - fără spaima că orice mișcare sau coborârea câtorva trepte o să-mi provoace dureri violente în sâni. Nodulii au dispărut complet după două luni, dar mi s-a sugerat să continui tratamentul pentru încă o perioadă de 3-4 luni. Cred că terapia naturală, chiar dacă este atât de controversată sau uneori pare că nu se împacă cu medicina modernă, este pe nedrept neglijată de vreme ce poate să aducă atât de mult bine. Firește contează cine și cum o practică și în această direcpe îi mulțumesc din suflet domnului ing. David Anton pentru sfaturile și sprijinul pe care mi le-a acordat și pentru încrederea pe care mi-a insuflat-o."

BUSUIOCUL
- Ocimum basilicum -



Cu tulpinile sale de un verde viu, cu florile mici și nu prea spectaculoase, dar cu un miros îmbătător, busuiocul este una din plantele cele mai cunoscute și mai iubite în popor. Este cunoscut mai ales ca iarbă sfântă, fiind utilzat în ritualul creștin ortodox al stropirii cu agheasmă, fiind pus la icoane pentru a chema protecția lui Dumnezeu, fiind ținut sub pernă de Sfântul Andrei pentru aflarea ursitului etc. Ca remediu este în prezent mai puțin cunoscut, în ciuda calităților sale terapeutice cu totul excepționale. Cele mai puternice efecte sunt cele antiinfecțioase (respiratorii mai ales), întineritoare și revigorante, stimulente imunitare, antidepresive (are și un efect ușor euforizant). Rezultate foarte bune se obțin prin folosirea sa în tratamentul guturaiului, bronșitei acute, gripei, mai ales în fazele incipiente, dar și al tulburărilor hormonale (mai ales cele produse de înaintarea în vârstă), îmbătrânirii premature, asteniei, depresiei, sensibilității excesive la infecții asociate cu devitalizarea.

ACȚIUNI:

INTERN: antidepresiv mediu, antiseptic intestinal mediu, antiseptic respirator puternic, antispastic mediu-slab, antitusiv puternic (mai ales infuzia fierbinte), bronhodilatator puternic, carminativ mediu, reechilibrant extrem de eficient (mai ales pe termen lung) al activității endocrine (acțiune asupra gonadelor și epifizei), re-întineritor puternic, stimulează secreția de lapte, stimulent imunitar mediu, tonic general puternic, tonic nervos bun.

EXTERN: antiseptic respirator foarte puternic (mai ales pentru căile respiratorii superioare), bronhodilatator puternic, tonic general.

INDICAȚII:

INTERN:

- astenie, depresie, nevroze (mai ales astenice), manii - pulbere, de obicei se administrează împreună cu pulberea de sunătoare *(Hypericum perforatuni),* în proporții egale. Tratamentul durează între 3 și 7 luni.

- prevenirea îmbătrânirii premature, pentru menținerea tinereții - sub formă de macerat la rece, în cure de minim 2 luni pe an sau în consum constant. Se pot consuma 2-4 căni pe zi.

- **impotență, frigiditate** - pulbere proaspăt măcinată din inflorescențe; este foarte eficientă în doze mari (2-3 lingurițe de 3 ori pe zi), în amestec cu miere de albine, în cure de o lună cu 1-2 săptămâni pauză.

- **migrenă, dureri de cap care apar pe fond nervos, oboseală, oboseală intelectuală, surmenaj** - pulbere sau macerat la rece

- **guturai, gripă, bronșită acută, tuse, infecții renale și urinare în fază acută** - infuzie fierbinte, administrată în doze mari, de obicei îndulcită cu miere. în fazele acute ale acestor boli cel mai eficient tratament este ajunarea (postul negru) vreme de 24 de ore, timp în care se administrează acest remediu în cantități mari (2 litri pe zi).

- **colită de fermentație, gastrită hiperacidă la persoanele ce trăiesc stări psihice nocive și chinuitoare, balonare, anorexie, vomă și dispepsii pe fond de nervozitate** - pulbere administrată de 4 ori pe zi, pe stomacul gol.

EXTERN:

- **oboseală, surmenaj, dureri de cap** - băi cu macerat la rece de busuioc sau cu infuzie combinată.

- **guturai, rinită** - inhalație cu infuzie

} MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

f PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță de patru ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 4-5 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

MACERATUL LA RECE - 2-3 rămurele de busuioc se pun într-o cană (250 ml.) de apă de izvor sau plată și se lasă la macerat aproximativ 10 ore, după care se scot din pahar și se bea soluția rezultată. Apoi, rămurelele de busuioc se aruncă (nu mai pot fi folosite pentru obținerea unei noi porții de macerat). Acest macerat poate fi folosit în locul apei potabile (se beau minim 3 căni pe zi).

INFUZIA FIERBINTE (această formă de administrare se utilizează mai ales datorită efectului său hipertermiant; pentru efecte vindecătoare în cazul afecțiunilor grave, plantele se administrează numai sub formă de pulbere, macerat, tinctură sau infuzie combinată; ceaiul distruge mai mult de 80% din principiile active ale plantei)- 1-2 lingurițe de plantă mărunțită se opăresc cu o cană de apă, după care se acoperă și lasă la

infuzat vreme de 15 minute, când se filtrează. Se îndulcește cu miere și se bea cât mai fierbinte posibil. Pentru prevenirea instalării răcelilor se iau doze repetate (3 - 6 doze în 12 ore) din aceste remediu.

INHALAȚIA - se face o infuzie fierbinte, iar la 2 minute după turnarea apei clocotite peste plantă vom plasa capul deasupra cănii, la o distanță de 20-30 de cm de aceasta. Capul se acoperă cu un prosop suficient de mare, așa încât să acopere și cana (este important ca aburul să nu iasă). Inhalația durează 10-15 minute, timp în care nările vor fi aduse cât mai aproape de cana în care se face infuzarea, evitând însă ca aburul fierbinte să ne ardă fața. După inhalație timp de minim trei ore nu se iese în frig și se evită orice curenți de aer.

UN CAZ CONCLUDENT:

Relatarea care urmează am auzit-o acum câțiva ani de la domnul loan Groza, cunoscutul terapeut naturist din Arad și mi s-a părut mai concludentă decât orice altă pledoarie pentru folosirea busuiocului:

"Acum ceva vreme am cunoscut un cuplu cu adevărat neobișnuit. Ea era foarte tânără și luminoasă, iar el era foarte bătrân. Am crezut că erau tată și fiică, iar când ea mi 1-a prezentat pe "soțul meu" nu mi-am putut reține un zâmbet. După ce am discutat și s^a mai destins atmosfera, la un moment dat acea femeie zice: «Știu de ce ap zâmbit când vi l-am prezentat pe soțul meu. Zicep că eu sunt tânără și el bătrân, dar să știp că intre noi este o diferență de doar 3 ani.» Zic: «Nu se poate doamnă!» «Dar câp ani îmi dap?» «Să tot avep 32 de ani sau hai să zic 35 de ani.» «Ei bine, am... 65 de ani.» Eu am înlemnit... «Dar cum v-ap menpnut această tinerețe?» «în viața mea am mâncat foarte multe crudităp, pâine numai neagră, jzarne foarte pupnă - o dată la câteva luni. Dar nu numai cu acest alimente mi-am menpnut tinerețea. Eu de la 20 de ani consum apă cu busuioc. Pun într-un borcan cu apă 3 crenguțe de busuioc uscat, iarna și primăvara, și verde, vara și toamna. Acest preparat cu busuioc pur și simplu îmi menpne tinerețea.»

Și mi-au adus și buletinele, că nu-mi venea să cred. Ziceam că: «NU VĂ CRED, suntep cu 30 de ani mai tânără». Ea a zis: «Soțul bea țuică, iar eu apă de busuioc...»."



CAPTALAN

-Petasites officinalis-



Se mai numește și brusture dulce, fiind o prezență frecventă pe malul pâraielor și Izvoarelor de munte. Are o frunză imensă de un verde închis, oarecum asemănătoare celei de brusture, dar rotunjită și mult mai mare. Florile sale apar primăvara devreme și au o culoare I roșie sau alb-pătat, având un miros dulce, ca cel al mierii. De la captalan se folosesc frunzele, rădăcina și florile, toate conținând același principiu activ: petasina, cu efecte neuro-sedative, reglatoare ale activității nervoase și cardiace miraculoase. însă acest principiu activ nu explică până la capăt proprietățile sale terapeutice, printre care se numără ș\~, cele anticancerigene sau diuretice. în trecut despre captalan se spunea că are și proprietatea (excepțională la vremea aceea) de a vindeca ciuma (numită și pestă) - de unde și denumirea științifică de Petasites. La ora actuală această plantă este intens cercetată pentru excepționalele sale efecte în tratamentul bolilor cardiovasculare, nervoase și psihice unde ea singură poate da rezultate foarte bune. însă captalanul, cu mirosul R/UI plăcut și puternic, cu acțiunea sa blândă și intensă, este și o foarte hună plantă de amestec, potențând - așa cum vom vedea - acțiunea altor plante în tratamentul unor boli din cele mai diferite.

ACȚIUNI:

INTERN: anticancerigen (proprietate probată empiric, dar ne-ți cmonstrată din punct de vedere farmacologic), antispasmodic puternic, astringent mediu, diuretic mediu-slab, emenagog mediu-slab, ncurosedativ (în doze mari), reglator al tensiunii bun (studiile In macologice au pus în evidență acțiunea benefică a captalanului atât la hiper-, cât și la hipotensivi), sudorific mediu-slab, vasodilatator mediu-slab, vermifug slab.

EXTERN: vulnerar mediu-slab.



INDICAȚII:

INTERN:

- **insomnie, coșmaruri** - pulbere sublingual. Pentru adulți se administrează în doză de 2 lingurițe rase de pulbere, cu 4 ore înainte de culcare. în cazurile care răspund greu la tratament se va administra și în timpul zilei încă o dată, aceeași doză.
- **afecțiuni respiratorii: astm bronșic, tuse convulsivă, tuse, guturai, catar bronhie** - pulbere sau macerat la rece. Prin efectul puternic antispasmodic, captalanul ușurează foarte mult afecțiunile manifestate prin tuse și congestie. Bolile respiratorii cronice care se agravează în condiții de tensiune psihică sunt ameliorate cel mai rapid.
- **stări anxioase, depresie, atacuri de panică** - pulbere. Este recomandat să se asocieze cu o altă plantă puternic antidepresivă și anxiolitică: sunătoarea *QHyperieum perforatum).* Se administrează cu o regularitate strictă, de 4 ori pe zi, timp de mai multe săptămâni. După ținerea lor sub limbă, este recomandat ca plantele să se înghită cu puțin lapte cald.
- **hipertensiune, hipertensiune cu aspecte clinice aterosclerotice, hipotensiune** - infuzie combinată. Efectul de reglare a tensiunii arteriale se simte cel mai pregnant la persoanele care se confruntă și cu stări anxioase, insomnii, stress accentuat.
- **hiperexcitabilitate, hiperemotivitate** - sub formă de pulbere. Planta se va ține sub limbă minim 20 de minute.
- **hipertiroidie, boala Basedow** - pulbere și gargară cu macerat. Efectele sunt remarcabile în condițiile asocierii în proporții egale cu sânzienele galbene *{Galium veruni)* și traista ciobanului *{Capsella bursae-pastoris),* într-un tratament de lungă durată (4-6 luni).
- **stări febrile neurovegetative** (mai ales la femei) - macerat la rece. Se administrează câte un litru de macerat pe zi.
- **nevroze vegetative Maranon-Greene, sindrom neurodistonic Ia tuberculos!, ataxie vasomotorie Solis-Cohen** - pulbere, în cure de lungă durată.
- **nevroze cardiovasculare, ulcer gastroduodenal** - pulbere. Are rol adjuvant, amplificând considerabil rezistența la stres și stări de tensiune psihică.
- **pavor nocturn la copii, enurezis** - pulbere. Dacă este mai greu suportată este indicat să se amestece cu miere. Doza maximă pentru copii este de o jumătate de linguriță de 34 ori pe zi.
- **colici intestinale, colici biliare, colici renale** - infuzie combinată.

- **reumatism, artrită** - se administrează sub formă de pulbere. Are rol adjuvant, este indicat pentru reducerea senzațiilor dureroase prin relaxare și calmare.

Alte utilizări interne:

Rădăcina și partea aeriană ale captalanului mai sunt indicate în: dischinezii biliare, colici biliare, renale și intestinale, gută, reumatism, răceală, guturai, catar bronhie, nevralgii, urinare dificilă, dureri musculare, tuse; laringo-bronșite, spasme gastrointestinale, spasme ale căilor urinare și vaselor coronare.

EXTERN:

Plăgi, ulcerații, furuncule, arsuri, inflamații, entorse - cataplasme cu frunze proaspete;

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, 1- 2 lingurițe rase de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ - o linguriță de părți aeriene uscate și mărunțite se pun în jumătate de cană (125 ml.) de apă de izvor sau plată și se lasă la macerat aprox. 8 ore, după care se filtrează, maceratul se păstrează, iar planta rămasă se opărește cu încă jumătate de cană de apă, după care se lasă infuzat jumătate de oră, se filtrează și se lasă la răcit în final se amestecă cele două extracte. Se consumă 2-3 căni pe zi, pe stomacul gol.

MACERATUL LA RECE - 2 lingurițe din pulberea plantei se lasă la macerat într-o cană cu apă timp de 6-8 ore. După macerare se filtrează și se bea pe stomacul gol, în doză de 2-3 căni pe zi. Maceratul pentru gargară se va prepara mai concentrat, dintr-o lingură de pulbere la o cană cu apă.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

A.A., 14 ani, Sfântu Gheorghe - enurezis

„De mai bine de trei ani, de când ne-am despărțit eu și soțul meu, după tensiunile și crizele care au fost, băiețelul meu Atilla a început să urineze noaptea în pat Situația s-a înrăutățit mult în ultimele luni așa



Florile de captalan - ușor de recunoscut după mirosul dulce și consistența cărnoasă

că a ajuns să urineze fără să-și dea seama și de 2-3 ori pe noapte. Am fost la medic și i-a dat ceva pastile, dar nu au avut prea mare efect, așa că ne-a spus că o solupe este să-l trezim noaptea. Am făcut cum ni s-a zis și noapte de noapte, pe la ora 2-3 îl trezeam și așa s-a mai redus problema, dar în cazul în care consuma multe lichide, cu tot cu trezirea de noapte, ajungea să urineze. M-am gândit cu disperare la faptul că va crește și problema va rămâne în continuare și îi va crea o mulțime de complexe și de probleme. Auzind de un medic naturist din Brașov ne-am gândit să încercăm să facem ceva pentru băiețel poate cu ajutorul plantelor. După ce a discutat cu Ațilla, medicul mi-a zis că băiatul e încă speriat și că se resimte în urma tensiunilor din familie. Mulțumesc lui Dumnezeu, a fost primul om care a vorbit direct cu băiatul meu și și-a dat seama că are niște frici care noaptea se amplifică și că tocmai din această cauză își pierde controlul. întâlnirea cit acest om excepponal 1-a încurajat foarie mult'pe'bii^șVT'a dat încredere să ia și plantele mai amWe'lp&cărei le-a prescris (pentru că altfel e foarte refractar la gusturile care nu-i plac și nu credeam să-l văd că stă cu plantele în gură atâta timp). Vă scriu și dumneavoastră care sunt plantele pe care i le-a dat pentru că pe multă lume am auzit plângându-se de această problemă la copiii lor: flori de sunătoare 3 părp, frunze de captalan 3 părp și traista ciobanului 2 părp. Domnul doctor mi-a spus că din combinape captalanul nu trebuie să lipsească pentru că îi scade teama, iar sunătoarea îl face să se trezească mai ușor. Nu v~aș fi scris dacă minunea nu s-ar Fi produs: într-o lună de tratament, de unde în fiecare noapte trebuia să se schimbe de haine, abia dacă a urinat într-o lună de câteva ori noaptea! Chiar și fostul meu soț, la care copilul stă câteva zile pe lună și care spunea că plantele sunt prostii, s-a bucurat și a fost foarte uimit să vadă că în sfârșit Atilla doarme bine și nu mai este așa de necăjit și temător. Ba mai mult, de când și-a mai revenit, băiatul meu s-a îngrășat încă vreo 3-4 kilograme și este mult mai vioi."



întreaga plantă are efecte neurosedative fi anticancerigene „miraculoase"

CĂTINA
- (Hippophae rhamnoides)



întâlnită din Alpi până în Himalaya (la 5000 m. altitudine), cătina este fără doar și poate un miracol de adaptare și rezistență. Fructul său este unul din cele mai bogate produse în vitamina A și E din lume, vitamina A fiind esențială pentru procesele din sfera digestivă, de apărare, nervoasă și în procesul vederii, iar vitamina E (numită și vitamina tinereții) fiind implicată în cele mai Importante procese de regenerare din organism. Pe lângă acestea, cătina mai este bogată în vitamina C, F, PP, la care se adaugă întreg complexul vitaminic B. Cu un asemenea "arsenal" nu este de mirare că există un palmares atât de impresionant în vindecare al acestei plante.

ACȚIUNI:

INTERN: antiinfecțios mediu (acțiune indirectă prin stimularea capacității naturale de .apărare ,a organismului), antidepresiv mediu, vitaminizant puternic, remineralizant puternic {conține Fe, Ca, K, Mg, Se), antialcoolic bun (înlătură efectele nefaste alte intoxicației alcoolice), antitumoral mediu-slab, calmant nervos de intensitate medie-slabă, drenor hepatic bun, hipoglicemiant slab, febrifug mediu, regenerant hepatic bun, puternic reglator al apetitului, susținător de efort, tonic general puternic, tonic al gonadelor de intensitate medie.

INDICAȚII:

INTERN:

- **răceli repetate, sensibilitate la infecții, tulburări imunitare, febră** - pulbere. Pentru rezultate stabile în timp se vor face cure de câte 3 săptămâni de 2-3 ori pe an.
- **sterilitate masculina și sterilitate feminină, pubertate precoce, tulburări glandulare** - pulbere, cure de 3 luni minim
- **colită de putrefacție, tulburări de asimilație, hepatită virală A, B, C, ciroză hepatică** - pulbere. Se va administra în cură de minim 3 luni.
- **carență de Calciu, Magneziu, Potasiu; convalescență; tulburări de creștere la copii, avitaminoză A, E, PP** - macerat la rece sau consumul de fructe proaspete.
- **obezitate, diabet (adjuvant), alergie, sensibilitate Ia frig și la**



extreme termice în general - pulbere sublingual, în cure de minim o lună.

- **anemie; leucemie (adjuvant), boala canceroasă (adjuvant)** - macerat la rece, se asociază foarte bine cu alte fructe de pădure (vezi rețeta de la sfârșit)

- **depresie, (adjuvant)** - pulbere. în cazurile de depresie pulberea se va ține sub limbă timp de 20 de minute și se va utiliza o doză de câte o linguriță de 4-5 ori pe zi. Efectele de refacere a tonusului psihic și de revenire a apetitului sunt în acest caz foarte rapide.

- **tulburări nervoase la copii** - macerat la rece. în aceste cazuri se combină bine cu păducelul (Crataegus *oxyacantha)*

- **răni și leziuni, ulcerații ale pielii** - pulbere. Utilizată intern favorizează procesul de epitelizare a țesuturilor și ajută astfel foarte mult refacerea. Poate fi utilizată ca adjuvant și în cazul rănilor adânci, care afectează țesuturi profunde ale corpului.

- **revenirea după post sau perioade de alimentație deficitară, carențată, revenirea din cure alimentare terapeutice drastice** - macerat la rece sau fructe proaspete zdrobite, amestecate cu miere. Ajută considerabil revenirea la normal a tuturor funcțiilor digestive, amplifică capacitatea de digestie și asimilație și ne ferește de eventualele perturbări ce pot să apară la schimbările de regim alimentar. Se consumă câte 0,51 -11 de macerat la rece pe zi sau 8-10 linguri de fructe amestecate cu miere, simultan cu schimbarea gradată a regimului alimentar. în cazul persoanelor care au realizat posturi drastice (numai cu apă) pentru perioade mai lungi de timp este recomandat maceratul la rece și se recomandă ca trecerea către alimentația normală să se facă treptat, într-un interval de mai multe zile (intervalul de timp necesar pentru revenirea la alimentația normală este de cel puțin 1/3 din durata totală a postului, dar nu mai puțin de o zi).

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

MACERATUL LA RECE - 1 lingură de pulbere de cătină se pune la

înmuiat într-o cană de apă de izvor sau apă plată, se lasă vreme de 8 ore la temperatura camerei. Se consumă, eventual cu miere, pe stomacul gol, fără a filtra preparatul, deoarece în acest fel s-ar pierde vitamina E.

La copii de 6-12 ani doza se înjumătățește, iar la cei sub 6 ani se aduce la o treime-un sfert. Pentru a fi mai plăcută pentru copii se poate pune la macerat și coajă rasă de lămâie sau portocală.

FRUCTELE PROASPETE - se consumă în cantitate de 1-2 linguri de 3 ori pe zi. Pentru cei care suportă mai greu gustul foarte acru, se poate administra imediat după mestecarea atentă și înghițirea fructelor, puțină miere de albine. Se va evita însă consumul de apă timp de minim 30 de minute după consumarea fructelor. în cazul copiilor doza de fructe proaspete este de 1-2 lingurițe de 3 ori pe zi, pe stomacul gol.

O REȚETĂ DEOSEBITĂ:

Se pun într-o cană de apă la macerat de seara până dimineața o linguriță de pulbere de măceșe *(Roșa canina) iară* sâmburi, una de cătină și una de păducel *(Crataegus oxyacantha).* Dimineața se bea pe stomacul gol acest macerat nefiltrat, eventual cu puțină miere. O cură de câteva săptămâni cu acest preparat luat zilnic are efecte revigorante de excepție. El are efecte aproape miraculoase de reîntinerire și regenerare, este un adevărat elixir în bolile infecțioase, cardio-vasculare, precum și în perioadele de efort intens sau de convalescență ori revenire după boli grave.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

B.A., 47 de ani, inginer, leuconevraxită (scleroză în plăci)

Când l-am văzut prima oară pe acest om m-am întrebat cum va reuși oare prietenul meu, un tânăr medic aflat la începuturile practicii, să-l trateze. Pacientul era extraordinar de slab, cu o depresie clar exprimată chiar de trăsăturile chipului său și fuma încontinuu - element care-i accelera foarte mult procesul bolii cumplite de care suferea: scleroză în plăci. Era deja imobilizat în cărucior, chiar mâinile începuse să le miște cu greutate, iar vederea deja îi slăbise. Ce făcea și mai dificilă situația sa era faptul că avea moralul la pământ, organismul intoxicat de la nenumăratele pgări, iar pofta de mâncare la fel ca și cea de viață era aproape zero. înainte de a începe cu el tratamentul prin sugestie, prin relaxare și câteva exercipi yoga (care este probabil

i



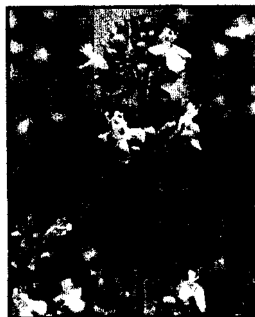
Frunzele și tulpinile plantei sunt acoperite cu un foarte fin puf alburiu, motiv pentru care ea se mai numește și „cătină albă"



Fructul de cătină: un campion al conținutului de vitamine

singura metodă de tratament infailibilă în această afecpune) trebuia neapărat ca pacientul să se întremeze, pentru ca ulterior să poată urma și o terapie de dezintoxicare. După o săptămână de tratament situapa pacientului nu era deloc roz: abia dacă mânca o farfurie de orez pe zi, slăbea încontinuu, iar starea sa generală nu permitea o abordare a tratamentului propriu-zis. Atunci s-a luat hotărârea ca înainte de masă să primească un preparat simplu: 2 lingurițe de fructe de cătină uscate și măcinate erau puse vreme de câteva ore la macerat într-un pahar de apă, după care era administrat nefiltrat. După ce termina partea lichidă, pacientul consuma și planta rămasă pe fundul paharului. încă de la primul pahar, luat cu un sfert de oră înainte de masă, s-a constatat o creștere simptoare a poftei de mâncare, care apoi s-a amplificat constant în următoarele zile, în care a luat acest preparat înainte de fiecare masă. După două săptămâni câștigase deja două kilograme în greutate, deși consumase numai meniu vegetarian cu multe cruditäp, pe care la început nu-l tolera. Ce era însă mai important: POFTA SA DE VIAȚĂ CRESCUSE SIMȚITOR. A continuat tratamentul cu acest preparat simplu de cătină vreme de 3 luni, cerând încontinuu maceratul miraculos care-i dădea o energie care, chiar dacă la început no conștientizase ca atare, dar care cu timpul i-a devenit indispensabilă. Probabil fără această „resuscitare" făcută de cocktailul de vitamine și minerale reprezentat de cătină nu ar fi reușit să depășească situapa de criză de la începutul tratamentului, care în cele din urmă a reușit. în prezent pacientul poate merge însoțit, își coordonează aproape perfect mișcările mâinilor și, o consecință a tratamentului cu cătină, tulburările de vedere s-au redus simptor ca intensitate și frecvenpi de aparipe. Mai mult, starea sa psihică s-a îmbunătäpt simptor, iar renunțarea la pgări (absolut necesară în cazul său) a fost mai ușoară datorită acestei plante.

CIMBRU
- Thymus vulgarls -



Este puțin cunoscut la noi în țară ca plantă medicinală, fiind adesea confundat cu cimbrul de grădină *(Satureja hortensis),* cu care nu are însă comun decât mirosul, în rest aspectul, compoziția chimică și utilizările terapeutice fiind net diferite. Ca aspect se aseamănă foarte bine cu cimbrișorul (ruda sa sălbatică), însă crește în cultură, este de 2-3 ori mai înalt, are frunzele de un verde mai viu, iar mirosul este foarte puternic, înțepător. în fitoterapie se distinge printre celelalte plante prin efectele sale antiseptice deosebit de intense, prin acțiunea sa puternică de stimulare și reglare a digestiei. Un pic prea puternic ca aromă pentru a fi folosit singur în mâncăruri, el constituie o plantă medicinală de prim ordin prin intensitatea efectelor sale terapeutice, despre care vom vorbi în continuare:

ACȚIUNI:

INTERN: antifungic mediu (combate fungii din genurile Aspergillus, Penicillium, Trichoderma), antiputrid puternic, antiseptic general puternic (acționează cu predilecție asupra bacteriilor și ciupercilor parazite), antiseptic genito-urinar puternic, antiseptic intestinal puternic, antiseptic respirator foarte puternic, antispastic bun (calmează în special spasmele căilor respiratorii), antitusiv puternic, aperitiv bun, bactericid și bacteriostatic mediu (inhibă dezvoltarea bacteriilor: Escherichia coli, Staphylococcus aureus, Bacillus cereus), carminativ puternic, coleretic mediu-slab, decongestionant bun (acționează îndeosebi asupra plămânilor și glandelor mucoase de la nivelul gâtului și nasului), digestiv și stomahic bun, diuretic mediu-slab, emenagog mediu-slab, expectorant bun, sialogog bun(sporește secreția de salivă), vermifug mediu, stimulator al leucocitozei în bolile infecțioase, sudorific slab, stimulează activitatea intelectuală, stimulent bulbar, tonic nervos bun, hipnotic slab.

EXTERN: antibacterian și antifungic foarte puternic (inhibă dezvoltarea ciupercilor patogene), antireumatismal bun, cicatrizant slab, paraziticid, rubefiant, stimulează circulația periferică.

INDICAȚII:

INTERN:

- bronșită, astm bronșic, adjuvant în tuberculoză - pulbere pentru tratamente de lungă durată; pentru o acțiune rapidă de decongestionare a căilor respiratorii și pentru un efect antiseptic energic se folosește infuzia fierbinte.



- **guturai, gripă, răgușeală** - pentru o acțiune rapidă și oprirea bolii în fază incipientă se face o infuzie fierbinte din care se beau 34 căni. O rețetă foarte eficientă se prepară prin adăugarea la fiecare cană de infuzie a unei jumătăți de linguriță de flori de soc și 1-2 vârfuri de cuțit de pulbere de ardei iute.

- **tuse convulsivă, spastică și astmatică** - pulbere.

- **atonie digestivă** (digestii lente) - pulbere luată cu un sfert de oră înainte de masă. Suplimentar se poate lua o doză redusă (un vârf de cuțit) și după încheierea mesei.

- **infecții renale, cistită** - infuzie combinată. Efecte foarte puternice se obțin prin combinare în proporții egale cu frunzele de merișor *{Vacc'mium vitis-idaea),*

- **diaree, gaze intestinale (enterocolită, colită de fermentație și colită de putrefacție), adjuvant în febra tifoidă** - se administrează sub formă de pulbere, sublingual. Tratamentul se face în cure de o lună cu o săptămână pauză.

- **digestie dificilă, inapetență în perioada de convalescență, insuficientă secreție de salivă** - pulbere luată înainte de masă.

- **paraziți intestinali** (oxiuri, tenie etc.) - pulbere, în cure de o lună. Efecte foarte bune are și uleiul volatil.

- **dureri de cap pe bază nervoasă, oboseală** - se administrează sub formă de pulbere, sublingual.

- **anemie** (la copii) - se administrează sub formă de pulbere, sublingual. Doza pentru copii este de un vârf de cuțit de pulbere, înainte de fiecare masă.

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant, alături de plantele specifice afecțiunii tratate, cimbrul are efecte foarte bune în următoarele boli și tulburări: diskinezie biliară, dispepsii ușoare, impotență, reumatism, tulburări circulatorii, hipotensiune, furunculoză.

EXTERN:

- dureri reumatice - se toarnă în apa de baie fierbinte infuzie

combinată superconcentrată, se fac băi generale

- **eczeme infecțioase, râie, plăgi infectate** - cataplasmă
- **pentru îngrijirea dinților și a gurii** - clătiri ale gurii cu infuzie combinată superconcentrată (se poate folosii cu argilă, în părți egale).
- **micoză vaginală** (infecție cu ciuperci parazite) - spălaturi cu infuzie combinată superconcentrată.
- **arsuri, înțepături de insecte** - cataplasmă

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile. în cazul copiilor doza pentru o zi este de un vârf de cuțit (0,2g), de 3 ori pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 lingurițe de pulbere de cimbru se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ SUPERCONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca și cea anterior prezentată cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2-3 linguri de plantă în loc de 1 - 2 lingurițe.

INFUZIA FIERBINTE (această formă de administrare se utilizează datorită efectului său hipertermiant; pentru efecte vindecătoare în cazul afecțiunilor grave, plantele se administrează numai sub formă de pulbere, macerat, tinctură sau infuzie combinată; ceaiul distruge mai mult de 80% din principiile active ale plantei) - peste o linguriță de pulbere de cimbru se adaugă o cană de apă fierbinte (250 ml), se acoperă și se lasă să infuzeze vreme de 10-15 minute, după care se îndulcește cu miere și se consumă cât mai caldă posibil. Doza - 3 căni pe zi.



CATAPLASMĂ - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat

PRECAUȚII:

Luat în cantități mari provoacă tulburări.gastrcmtestinale. Uleiul volatil provoacă și excitații nervoase urmate de depresie psihică, hipotensiune și contractură musculară.

CONTRAINDICAȚII:

Pentru uzul extern, dacă nu ați mai folosit cimbru, este bine să-1 testați mai întâi pentru a fi siguri că nu aveți reacții alergice la timol (una din componentele principale ale cimbrului).



Tulpinile de cimbru conțin un ulei volatil cu efect antiseptic extraordinar

OBSERVAȚII:

Ca o curiozitate, numele științific al cimbrului *(Thymus)* ar putea deriva și din cuvântul grecesc „thumus" care semnifică "curaj". Civilizațiile antice credeau că el ar inspira acest sentiment Prin anul 1663, supa de cimbru era considerată cel mai bun leac al... timidității.

UN CAZ CONCLUDENT

lată un caz relatat de un medic din București, M.C., specialist în tratarea tulburărilor digestive cu ajutorul plantelor:

Pacienta S.P., din Sighișoara, în vârstă de 58 de *ani, pensionară, suferea de un an de o boală extrem de supărătoare: colită de fermentape. La început se balona foarte ușor atunci când avea stări de nervozitate accentuată ori atunci când consuma fructe sau salate de legume. Cu timpul, intoleranța s-a extins și asupra produselor lactate, a mâncărurile care nu erau foarte bine fierte, apoi asupra pâinii, a leguminoaselor (fasole, mazăre, soia). Au apărut dureri de abdomen foarte puternice, diaree persistentă, o stare de slăbiciune și de nervozitate tot mai accentuate. Durerile extrem de violente au ridicat suspiciunea că ar fi vorba despre cancer de intestin, însă analizele imagistice făcute cu tomograful și apoi prin rezonanță magnetico-nucleară au pus în evidență faptul că nu exista nici un proces proliferativ în acea zonă. S-a recurs la medicația specifică pentru stoparea diareei și a balonării, precum și la calmante de sinteză pentru controlul*



Florile de cimbru • printre cele mai bune reglatoare naturale ale digestiei.

stării psihice care alimenta boala fizică. După 6 luni de tratament situația se prezenta mai rău ca înainte în sensul că pacienta avea insomnii din cauza durerilor, se hrănea tot mai prost din cauza intoleranței la o gamă extrem de largă de alimente și slăbise. în disperare de cauză a cerut un tratament naturist și i-a fost recomandat un preparat foarte simplu:

- într-un vas de ceramică sau sticlă se pune un litru și jumătate de apă și se adaugă 4 linguri de cimbru uscat și măruntit, 2 linguri de frunze de mentă (Mentha piperita) și 2 linguri de argilă galbenă sau cenușie;

- se lasă totul la macerat la temperatura camerei de seara și până a doua zi dimineața, când se separă maceratul obținut de argila care s~a depus pe fundul vasului;

- după decantare se filtrează maceratul prin tifon, lar preparatul obținut se pune într-o sticlă;

-' se bea pe parcursul zilei întreaga cantitate de preparat, pe stomacul gol, cu minim jumătate de oră înainte de mesele principale.

Tratamentul a durat 3 luni, iar după primele 2 săptămâni deja starea pacientei se ameliorase simțitor - tranzitul intestinal devenise aproape normal, durerile abdominale deveniseră suportabile. Contra balonării mai lua câte un vârf de cuțit de pulbere de cimbru înainte și după masă, ceea ce a dus la estomparea și, cu timpul, la dispariția acestui fenomen. La sfârșitul celor 3 luni de tratament deja putea mânca legume sau fructe crude în perioadele în care nu se confrunta cu un stres accentuat, iar durerile insuportabile și insomniile produse de *acestea deveniseră deja de domeniul amintirii. în prezent, la 2 ani după tratament, pacienta • care între timp a renunțat la calmantele de sinteză și a recurs la exercițiile de relaxare prin respirație abdominală și autosugestie benefică - se simte excelent, iar atunci când simte o tentativă de recidivă recurge la o cură de 2 săptămâni cu preparatul cu care a făcut tratament anterior și la pulberea de cimbru luată înainte și după masă, pentru stimularea și corectare&jdțgestiei.*



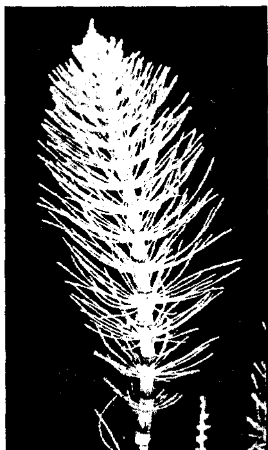
Frunzele, florile și tulpinile au un puternic efect tonic asupra psihicului.



Deși au numai câțiva milimetri în lungime, florile cimbrului degajă o aromă ce poate fi simțită de la mari distanțe

COADA CALULUI

- Equisetum arvense, Equisetum maxima -



Este o plantă emblematică pentru medicina naturistă, fiind folosită cu succes în mai mult de o sută de afecțiuni. Având efecte purificatoare, antiinfecțioase, hemostatice (oprește sângerările), remineralizante puternice, este o planta ideală pentru tratarea bolilor cronice și a celor foarte grave, care necesită tratamente intense și de lungă durată. Cele mai bune rezultate se obțin cu iarba de coada calului în tratarea hemoragiilor interne și a anemiei post-hemoragice, în tratarea infecțiilor urinare și a bolilor de rinichi, în tratarea gastritei hiper-acide. Datorită efectelor sale diuretice și detoxifiante intense este indicată și în tratarea bolilor de piele, a reumatismului și a cancerului, ca adjuvant. Este foarte bogată în siliciu, calciu, magneziu, potasiu, fier, fiind un remineralizant de prim ordin și fiind din această cauză recomandată convalescenților, pacienților cu fracturi, carii dentare, în osteoporoză sau fragilitate a unghiilor.

ACȚIUNI:

INTERN: antiacid bun, antimicrobian de intensitate medie-mică (acționează în special asupra streptococului hemolitic, stafilococului auriu, infrabacteriiilor - *Chlamydia trachomatis, Ureaplasma utricholiticum),* antiseptic urinar de slabă intensitate, depurativ, diuretic puternic, expectorant mediu-slab, hemostatic puternic, remineralizant puternic.

EXTERN: antiinflamator ocular mediu-slab, antipruriginos slab, antitumoral (mecanismul de acțiune nu a fost deocamdată elucidat), cicatrizam bun, stimulează imunitatea locală, antiinflamator general mediu.

INDICAȚII:

INTERN:

- sângerări menstruale abundente, hemoroizi sângerânzi, epistaxis (curgerea sângelui din nas), hemoragii interne în general (adjuvant), anemie poșthemoragică - pulbere, 6 lingurițe rase pe zi,

pe stomacul gol. Acest tratament intensiv nu se realizează mai mult de 5-7 zile. După acest interval de timp se trece la 3-4 administrări pe zi.

- **tuberculoză, fracturi** (pentru a grăbi procesul de vindecare), **carie dentară** (profilaxie și pentru încetinirea procesului), **convalescență** - pulbere, cure de 20 de zile cu 10 zile pauză, vreme de 6 luni.
- **ca adjuvant în infecții cu streptococ hemolitic, infecții cu stafilococ auriu, infrabacterii** (chlamydii în special) rezistente la tratamentul cu antibiotice - pulbere
- **nefrită, cistită, retenții de urină** - decoct combinat. Pentru oprirea sângerărilor se combină foarte bine cu coada șoricelului *(Achillea millefolium),* iar contra infecțiilor cu ienupărul *(Juniperus communis).*
- **cancer (adjuvant), boli de piele (dermatoză de contact, eczeme infecțioase rezistente la tratament, acnee, acnee rozacee), gută și reumatism, puseu eritematos (adjuvant)** - decoct combinat, 3 căni pe zi. Se realizează cure îndelungate, de 5-6 luni.
- **edeme cardio-renale, hipertensiune** - se administrează sub formă de pulbere, sublingual.
- **ulcer gastric și gastrită hiper-acidă** - pulbere (are efect antiacid), eventual asociată cu mușețel *QMatricaria chamomilla),* tei *(Tilia sp)* sau cu alte plante calmante blânde.

EXTERN:

- **leziuni canceroase, plăgi sau arsuri cu risc de malignizare, tuberculoză osoasă, prurit** (mâncărimi puternice) - comprese cu decoct combinat super-concentrat sau cataplasme cu coada calului
- **hemoroizi sângerânzi, ulcere varicoase, ulcere ale pielii produse de infecții cu fungi** (ciuperci parazite) - spălări blânde cu un tampon de vată (loționări) sau comprese cu decoct combinat super-concentrat în cazurile de hemoroizi care nu sângerează se poate apela și la băi de șezut cu macerat concentrat din plantă, efectele fiind foarte rapide.
- **epistaxis sever (hemoragie nazală)** - într-un pahar de decoct pentru uz extern se pune o linguriță rasă de sare. Se trage pe nas astfel: se pune decoct călduț în podul palmei drepte, se astupă nara stângă și se aspiră gradat pe nas acest decoct, după care se procedează în mod similar cu nara opusă. Acest procedeu se realizează doar din poziție aplecată (deasupra chiuvetei), astfel ca apa aspirată să nu pătrundă spre plămâni și să conducă la tuse. Evident, această metodă nu se folosește în momentele de declanșare a hemoragiilor nazale, ci la mai mult timp după încetarea lor sau preventiv. în cazurile severe, se va apela simultan și la administrarea internă a plantei, sub formă de pulbere.
- **miros neplăcut al picioarelor** - băi ale tălpilor cu decoct **pentru** uz

extern de coada calului combinat cu salvie *(Salvia officinalis).*

- **inflamații oculare, blefarită, conjunctivită** - comprese pe pleoape cu decoct combinat Compresele se aplică de 2-3 ori pe zi.

' - **vergeturi** - unguent cu coada calului sau compresă cu decoct combinat - superconcentrat (decocția va dura însă numai 3 minute)

- **cistite** - băi calde de șezut. Aceste aplicații se realizează în perioadele acute și se fac în paralel cu tratamentul intern.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

DECOCTUL COMBINAT (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 lingurițe de pulbere de coada calului se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se fierbe cu o jumătate de cană de apă 1-2 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat. Doza - 3 căni pe zi.

DECOCTUL COMBINAT SUPERCONCENTRAT - se prepară întocmai ca și cel pentru uz intern cu deosebirea că va fi mai concentrat: 2-3 linguri de plantă în Ioc de 1 - 2 lingurițe, iar timpul de fierbere din faza a doua a preparării va fi de 20 minute, Ia foc mic.



CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

BAIA DE ȘEZUT - se prepară o cantitate de 1 litru decoct combinat super-concentrat care se adaugă la o un lighean cu apă caldă (dar nu fierbinte). Ne vom așeza apoi cu șezutul în lighean și vom rămâne astfel pentru 10 minute (este bine ca apa din lighean să acopere zona rinichilor, dacă e posibil). La ieșire ne vom șterge blând cu un prosop de bumbac și vom evita să ieșim în frig precum și expunerea la curenți de aer pentru 1-2 ore după aceea. De preferință această aplicație se realizează seara, înainte de culcare, sau imediat ce s-a declanșat criza (mai ales pentru infecții urinare și hemoroizi).

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

CAZURI CONCLUDENTE;

B.E. 27 de ani, Brașov, proiectant - sechele postoperatorii

„La vârsta de 14 ani am suferit o intervenție chirurgicală în urma căieia mi s& grefat o tijă pent susținerea coloanei, care prezenta o deformație accentuată (scolioza). După operație am devenit aproape infirmă: din cauza tijei nu mă mai puteam răsuci, nu mai puteam face nici un fel de sport, spatele meu prezenta o deformape extrem evidentă, ca un fel de ieșitură în partea dreaptă. Practic întreaga adolescență mi-a fost umbrită de această problemă de sănătate și inconvenientele asociate ei. La 27 de ani, vârsta limită la care se mai putea face o operație de scoatere a *tijei, m-am hotărât să risc și să încerc prin exercițiifizice să-mi susțin fără sprijin coloana și să-mi recapăt elasticitatea. Medicii nici nu* au vrut *să audă de renunțarea la tijă și mi-au spus că era prea târziu pentru a mă putea recupera și voi avea toată viața tulburări de echilibru, dureri de spate, voi obosi foarte ușor și voi avea probleme tot mai grave Ia coloană. Mi-am asumat totuși riscul și în cele din urmă am găsit un medic care să mă opereze. Imediat după operația de scoatere a tijei trebuia să tncep recuperarea prin exerciții de întărire a musculaturii spatelui și printr-un exercițiu yoga pentru îndreptarea coloanei, pe care trebuia să-l efectuez timp de o oră pe zi. Problema era că rana de după intervenția chirurgicală se vindeca mult prea greu, iar eu mă simțeam sfârșită și abia mă ridicam din pat, situație care s-a menținut zile și zil in șir. Am pus pe locul operației tot felul de solutii pentru cicatrizarea și refacerea țesuturilor, inclusi bitter suedez, dar vindecarea se făcea nefiresc de greu. Am contactat un fitoterapeut care mi-a spus că am o carență gravă de minerale și un organism intoxicat și din această cauză mă refac mult prea lent. Mi-a recomandat să iau de 4 ori pe zi sub limbă câte o linguriță de pulbere de coada calului și m-a avertizat că efectele s-ar putea să fie foarte puternice. Sinceră să fiu nu m-aș fi așteptat ca o*



La specia medicinală folosită și în uz intern tulpinile nu sunt rotunde ci au muchii evidente.



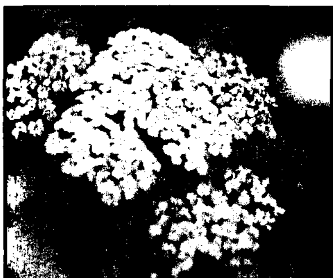
Deși preferă locurile umede, este printre cele mai „uscate" plante medicinale.

iarbă aparent banală să aibă efecte atât de intense: după patru zile de tratament am început să mă trezesc noaptea lac de transpirație, care pe deasupra avea și un miros mai neplăcut, iar urina a căpătat vreme de o săptămână o coloratură închisă. După o săptămână de tratament, de unde abia mă ridicam cu greu din pat în timpul zilei, fiind într-un fel de semi-letargie, am început să nu mai pot adormi seara din cauza dorinței de a mai lucra o dată exercițiile. Rana a început să se vindece de la sine foarte rapid - la început s-au redus sângerările și supurațiile, după care s-a cicatrizat complet și a mai rămas doar o urmă albă pe piele. Până la urmă am reușit să mă recuperez complet, să-mi suspn coloana dreaptă cu ajutorul musculaturii dezvoltată prin exerciții, să-mi recapăt elasticitatea normală, infirmând astfel pronosticurile pesimiste ale medicilor. Probabil că nu aș fi reușit să ies din situația grea de după operație și să mă mobilizez dacă nu aș 6 făcut tratamentul cu coada calului, această plantă minunată, pe care o recomand cu căldură pentru efectele sale de detoxifiere și revigorare.

G.V. 23 de ani, Bacău, inginer - nefrită și cistită acută

Cazul care urmează l-am văzut în vremea în care abia începusem să pătrund tainele ierburilor de leac. Era o seară friguroasă și umedă de noiembrie, cu o burniță tare se cernea neîntrerupt, încât te făcea să nu ai nici cea mai mică dorință de a ieși din casă. Nu mică mi-a fost mirarea când am primit vizita inopinantă a unei prietene foarte bune, care mi-a spus încă înainte să intre că are nevoie de ajutorul meu. în ciuda jovialității ei se vedea că nu-i merge foarte bine: era destul de palidă și avea cearcăne. Mi-a spus că are o infecție urinară cu dureri de rinichi, cu senzatie continuă de nevoie de urinare și usturimi insuportabile pe tot traiectul reno-urinar. Am intrat în mica mea magazie de plante fără să-mi fie foarte clar la ce tratament am să recurg. Până la urmă am luat 4 mâini de coada calului, pe care le-am opărit vreme de 10 minute în cinci litri de apă clocotită, 7e-am *amestecat bine cu o lingură de lemn pentru a se extrage principiile active, după care am filtrat preparatul obținui Licoarea verde închis care a rezultat am turnat-o întro cadă de apă fierbinte, după care mi-am invitat pacienta să facă o baie de jumătate de oră. Imediat după baie s-a învelit bine și a dormit vreme de 2 ore pentru a se regenera. La trezire durerile de rinichi, usturimile și toate celelalte simptome dispăruseră ca prin farmec, iar ea se simțea „ca nouă" și nu mai prididea cu mulțumirile. Interesant este că boala nu a mai revenit, deși ulterior ea nu a mai făcut nici un fel de tratament antiinfecțios. Sincer să fiu, dacă nu aș B văzut personal acest mic miracol terapeutic poate nu aș fi crezut că aparent banala coada calului poate avea efecte atât de puternice și rapide.*

COADA ŞORICELULUI
- Achillea millefolium -



Denumirea sa populară provine de Ia forma alungită a frunzelor extrem de fine şi elastice care aduc aminte de coada respectivei rozătoare, iar numele este un mic inconvenient în terapie, deoarece este ceva mai greu de luat în serios o plantă cu acest nume. Denumirea ştiinţifică este mult mai aproape de realitate - Achillea vine de la Achile, eroul lliadei care a fost scăldat în râul Styx, fapt care l-a făcut invulnerabil faţă de orice armă (cu excepţia călcâiului de care a fost ţinut atunci când a fost scăldat în această apă miraculoasă). Coada şoricelului, chiar dacă nu ne face invulnerabili la răni, are o putere de cicatrizare care întrece aproape orice altă substanţă cunoscută, naturală sau de sinteză. în afară de proprietăţile sale remarcabile de oprire a hemoragiilor interne şi externe, coada şoricelului are proprietăţi antialergice (anti-histaminice în special), stimulente ale activităţii ficatului şi vezicii biliare, antispastice (fiind utilizată contra colicilor intestinale şi a astmului bronşic). Iată în continuare o listă mai completă de acţiuni şi utilizări.

ACŢIUNI:

INTERN: antialergic mediu (inhibă acţiunea histaminei), anti-astmatic bun (relaxează musculatura netedă a arborelui bronşic şi favorizează expectoraţia), antiinflamator bun, antiseptic intestinal mediu, antiseptic urinar mediu-slab, carminativ slab (reduce volumul gazelor din intestin - florile), cicatrizant gastric, intestinal şi reno-urinar foarte puternic, colagog puternic (creşte de 4 ori secreţia de bilă), emenagog mediu (favorizează declanşarea ciclului menstrual - florile mai ales), tonic digestiv bun.

EXTERN: antialergic puternic (dar mai slab decât muşeţelul), antiinfecţios mediu-slab, antiinflamator bun, antipruriginos, cicatrizant foarte puternic.

INDICAŢII:

INTERN:

- ulcer gastric şi ulcer duodenal (pentru efectul cicatrizant şi calmant), gastrită hiperacidă (pentru efectul calmant) - pulbere, se

asociază excelent cu gălbenelele *QCalendula officinalis)* și tătăneasa *(Symphytum officinalis)*.

- **hemoroizi sângerânzi, epistaxis (curgerea sângelui din nas), hemoptizie (adjuvant), hemoragii interne în general** - pulbere, o linguriță rasă la fiecare oră, pe stomacul gol.

- **dispepsie, balonare, digestie dificilă** - o linguriță de pulbere pe stomacul gol, înainte de fiecare masă cu 10-15 minute. Pentru amplificarea efectelor se poate asocia cu pulberea din fructe de coriandru *(Coriandrum sativum)*.

- **alergie, rinită și rino-sinuzltă alergică, astm alergic, astm** - pulbere. în astm și bronșita astmatiformă se folosește cu mult succes infuzia fierbinte din flori, ca remediu de urgență.

- **amenoree (absența ciclului menstrual).** - pulbere de flori, se asociază foarte bine cu tratamentul cu tinctură de mărar *(Anethum graveolens)*.

- **enterită, enterocolită, sindrom entero-renal** - infuzie combinată, câte 4 căni pe zi, pe stomacul gol.

- **edeme cardio-renale, hipertensiune (adjuvant)-** pulbere

- **cistită, cistită hemoragică, nefrită și pielonefrită** - infuzie combinată. Cele mai bune rezultate se Obțin cu tinctura, combinată cu cea de ienupăr *(Juniperus communis)*.

Alte utilizări interne:

Intern mai este consemnată cu succes folosirea acestei plante (ca adjuvant), sub formă de pulbere și infuzie combinată, în următoarele afecțiuni: insuficiență hepatică, menstre dureroase și abundente (calmant, anti-hemoragic), spasme uterine (antispastic mediu-slab), tumefierea dureroasă a sânilor înainte de ciclu (efecte reglatoare endocrine), varice și hemoroizi (efect decongestiv), tulburări circulatorii (ajută la restabilirea elasticității și a tonusului pereților vasculari), tuse (calmant), pericardită și endocardită (antiinflamator), angină pectorală (calmant slab al durerii), celulita (este necunoscut mecanismul de acțiune), acnee (utilizare internă și externă), insuficiență a splinei, pneumonie și pleurezie (antiseptic mediu-slab, decongestiv).

EXTERN:

- **răni, răni care nu** se **închid** - cataplasmă cu frunze de coada șoricelului;

- **hemoroizi sângerânzi, ulcere varicoase, ulcere ale pielii** - spălări blânde cu un tampon de vată (loționări) sau comprese cu infuzie combinată superconcentrat. Ceva mai greu accesibil uneori, dar cu efecte cu adevărat miraculoase în aceste afecțiuni este sucul proaspăt

stors din frunzele de coada șoricelului, care se aplică pe locurile lezate cu ajutorul unui tifon steril sau vată;

- **epistaxis** sever **(hemoragie nazală)** - într-un pahar de infuzie combinată superconcentrată (preparată în modul descris mai jos) se pune o linguriță rasă de sare. Se trage pe nas astfel: se pune extractul călduț în podul palmei drepte, se astupă nara stângă și se aspiră gradat pe nas acest preparat, după care se procedează în mod similar cu nara opusă. Acest procedeu se realizează doar din poziție aplecată (deasupra chiuvetei), astfel ca apa aspirată să nu ajungă spre plămâni și să conducă la tuse. Evident, această metodă nu se folosește în momentele de declanșare a hemoragiilor nazale, ci la mai mult timp după încetarea lor sau preventiv. Această metodă se folosește în paralel cu tratamentul intern cu coada șoricelului;



- **leziuni ano-rectale** - loționări și băi de șezut cu infuzie combinată superconcentrată;
- **sinuzită** - inhalații de 2 ori pe zi. Planta se va utiliza simultan și intern.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 lingurițe de pulbere de coada șoricelului se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ SUPERCONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca și cea pentru uz intern cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2-3 linguri de plantă în loc de 1-2 lingurițe.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea,



după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat

INHALAȚIA - se face o infuzie fierbinte din 2 linguri de plantă la o cană cu apă, iar la 2 minute după punerea apei clocotite peste plantă vom plasa capul deasupra cănii, la o distanță de 20-30 de cm de aceasta. Capul se acoperă cu un prosop suficient de mare, așa încât să acopere și cana (este important ca aburul să nu iasă). Inhalația durează 10-15 minute, timp în care nările vor fi aduse cât mai aproape de cana în care se face infuzarea, evitând însă ca aburul fierbinte să ne ardă fața. După inhalație, timp de minim o oră nu se iese în frig și se evită orice curenți de aer.

OBSERVAȚII:

• Subspeciile montane de coada șoricelului sunt mai scunde decât cele de câmpie și s-a observat că sunt mai eficiente în tratamentul hemoragiilor nazale, dar și al insomniilor, tulburărilor vizuale, epilepsiei, isteriei, colicilor renale (au un efect antispastic reno-urinar remarcabil).

• Subspeciile de câmpie, mai bogate în azulene au efecte antialergice, antispatice bronșice și carminative mai puternice.

• Florile de coada șoricelului au un miros mai intens decât restul plantei, camforat și sunt mai puternice ca antialergice, antiinflamatoare, bronhodilatatoare, dezinfectante și ca emenagoge comparativ cu frunzele sau rădăcinile.

• Frunzele de coada șoricelului au mirosul mai slab, dar sunt mai bogate în substanțe amare, de unde și proprietățile stomahice, coleretice și tonice digestive mai puternice.

• Rădăcinile de coada șoricelului au un miros care aduce aminte de cel al valerianei, având efecte calmante remarcabile.

PRECAUȚII;

înainte de aplicarea externă pe răni se va face o dezinfectare foarte bună a acestora, deoarece sub acțiunea acestei plante închiderea rănii este extrem de rapidă și în cazul existenței unor germeni infecțioși, aceștia pot prolifera rapid în mediul anaerob creat.

CAZURI CONCLUDENTE;

I.D., 30 ani, strungar, Oradea - tăietură greu vindecabilă

"într-o vară am mers desculț la țară și din neatenție am călcat pe un ciob de sticlă și m-am tăiat foarte adânc. Am fost la dispensar, unde ini-a fost dezinfectată rana și am fost pansat, apoi mi s-a recomandat să pun tinctură de iod de două ori pe zi ca să nu se infecteze și mi s-a spus că se va vindeca în 2-3 săptămâni. Problema era că mă tăiasem pe o porțiune a tălpii piciorul foarte solicitată în timpul mersului, așa că rana mi s-a redeschis de nu știu câte ori și am sângerat abundent. După 2 luni în care am încercat toate soluțiile și cremele posibile, rana nu se vindecase deloc și mă supăra tot mai mult - ajunsesem pur și simplu să merg șchiop. Atunci am apelat la o rețetă din bătrâni: am luat câteva flori de coada șoricelului cu tot cu tulpină și frunze și am făcut o cataplasmă pe care am ținut-o vreme de 4 ore. Rezultatul m-a uimit: după prima aplicape rana a început să se cicatrizeze rapid, după 3 zile deja nu mai sângera, pentru ca după o săptămână să dispară complet, râmând doar un semn care cu timpul s-a estompat Sincer să fiu, deși m-am născut și am crescut la țară nu aș fi crezut vreodată că o simplă plantă, care crește pe toate marginile de șanț, poate avea o asemenea putere".

D.B., 29 ani, asistentă marketing - rană pe col

"De când mă știu am o sensibilitate foarte mare la frig și la infecții ale rinichilor și anexelor. Imediat cum stăteam mai mult în frig sau apărea o răceală Ia picioare, apăreau durerile în ovare sau deja binecunoscutele usturimi la urinare. Am înghipt pumni întregi de medicamente (mai ales antibiotice) și am luat mai bine de 2 ani anticoncepponale (dar nu din motivele clasice, ci ca tratament pentru problemele ginecologice). Aproape că mă obișnuisem cu sensibilitatea aceasta chinuitoare când au început să apară dureri foarte puternice în timpul actului sexual, ceea ce ne-a exasperat și pe mine și pe soțul meu. Am făcut un consult ginecolo0c și s-a constatat că a apărut o rană cu un diametru de vreo 2 cm pe colul uterin. Am primit altă serie de medicamente, dar mi-au generat o stare foarte neplăcută: dureri de cap, stări de greață și o stare generală de rău. Atunci am decis să renunț la ele și să încerc un tratament cu plante. Nu a fost greu pentru că folosirea plantelor este o adevărată



Planta proaspătă poate produce cicatrizarea aproape instantanee a rănilor.

„tradiție" în familie: în special mama mea este o adeptă înfocată a naturismului, dar eu nu am fost până acum interesată de acest domeniu (deși sunt vegetariană de mai mulp ani de zile) și chiar mă gândeam uneori că exagerează puțin. Cu toate astea am ajuns ca, de nevoie, să-i cer sfatul și să mă las pe mâna ei. Mi-a dat să țin sub limbă pulbere din năpraznic, păpădie și brusture și am început în același timp să fac de două ori pe zi irigapi vaginale cu un ceai concentrat din coada șoricelului, traista ciobanului și rădăcină de tătănească. Am urmat acest tratament pentru 3 săptămâni, timp în care nu am mai avut deloc contact intim și am evitat frigul și stresul. După trei săptămâni - o nouă vizită la ginecolog. Rezultatul a fost foarte încurajator pentru că rana se redusese în dimensiuni, dar încă nu era complet vindecată. După încă o lună de tratament pot spune că mă simțeam excelent, rana pe col se vindecase complet, dar surpriza cea mai mare a fost să constat că în perioada ciclului când de obicei aveam dureri mari din cauza anexitei cronice, ovarele nu m-au mai deranjat deloc, așa că practic și anexita a dispărut aproape complet. De aproape un an, fără să mai folosesc deloc medicamente, sunt într-o formă atât de bună cum nu am mai avut din perioada adolescenței."



CORIANDRU
- Coriandrum sativum -



Este o plantă cultivată la noi, mai rar spontană, adusă se pare din Grecia Antică și folosită încă din vremea dacilor (denumirea sa dacică este „Parthia")- Utilizarea acestei specii medicinale are o istorie de mai mult de 3000 de ani. Semințele extrem de parfumate ale coriandrului, cu o aromă undeva între cea de citrice și cea de lăcrămioare, fiind intens utilizate în scopuri medicinale și magice de către egipteni, greci și mai apoi romani. Care sunt virtuțile terapeutice ale coriandrului? în primul rând el este un elixir pentru digestie, reglând secreția de sucuri gastrice (fiind eficient atât hiper, cât și în hipoaciditate) și tranzitul intestinal, eliminând balonarea și calmând colicile, îmbunătățind asimilația. în plus, are efecte calmante asupra psihicului, combate anumite microorganisme parazite (ciuperci și bacterii în special), reglează activitatea unor glande endocrine (gonadele și cortico-suprarenalele în special). Iată în continuare descrise mai pe larg acțiunile sale terapeutice:

ACȚIUNI:

INTERN: calmant psihic blând (în medicina populară a mai multor popoare este folosit cu succes în tratarea isteriei), excitant ușor (în doze mai mari decât cele uzuale: 2-3 lingurițe), carminativ puternic, detoxifiant mediu-slab, diaforetic mediu (favorizează transpirația), diuretic mediu, emenagog bun (ajută la declanșarea ciclului menstrual), galactogog bun (sporește secreția de lapte), spasmolitic bun (calmant al spasmelor), stimulent general mediu, stimulent mediu al poftei de mâncare (de fapt are mai degrabă un rol reglator al apetitului), stomahic mediu (stimulează digestia prin mărirea cantității de sucuri gastrice), vermifug mediu-slab, bactericid mediu-slab, fungicid mediu (combate ciupercile parazite).

EXTERN: antireumatic slab, calmant slab, vulnerar mediu (favorizează vindecarea rănilor și combate infecția).

INDICAȚII

INTERN:



- **aerofagie (înghițirea de aer în timpul mesei urmată de eructații)** - pulbere luată înainte de masă și la o jumătate de oră după încheierea mesei. Este necesar ca, mai ales după masă, pulberea să fie ținută mai mult timp sub limbă (nu se înghite imediat, ci se păstrează în gură încă 20 de minute).

- **urticarie, sensibilitate alergică foarte mare, mai ales la alimente** - se administrează sub formă de infuzie combinată.

- **amețeli** - se administrează sub formă de pulbere. în cazul senzațiilor puternice și persistente de vertij se va administra câte un vârf de cuțit de pulbere, din oră în oră, pe parcusul întregii zile.

- **cistită (adjuvant), cistită cu senzație de arsură pe uretră** - în special pentru efectul termic (de încălzire și dinamizare rapidă a organismului) se administrează în cazurile acute 3-4 căni de infuzie fierbinte. Tratamentul pe termen lung se va realiza cu pulbere sau macerat la rece.

- **balonări abdominale** - pulbere luată înainte de fiecare masă. în cazul persoanelor care suferă de constipație utilizarea unor plante laxative sau purgative mai puternice poate conduce adesea la ușoare iritații intestinale și la formarea de gaze abdominale. Mai ales în astfel de cazuri este recomandat ca alături de crușin *(Rhamnus frangulâ)*, senna *(Cassia angustifolia)*, revent *QRheum sp.~)*, ricin *QRicinus communis)* etc. să se folosească și boabele de coriandru, ceea ce va face ca aceste puternice laxative să nu prezinte aproape deloc efecte nedorite.

- **digestie lentă, dispepsie** - pulbere luată înainte de fiecare masă. Se administrează câte o jumătate de linguriță de pulbere. Tratamentul poate fi realizat pe termen lung (mai multe luni).

- **dureri abdominale la copii (colici)** - infuzie combinată. Se administrează 1-3 căni pe zi, îndulcind eventual preparatul cu puțină miere.

- **gripă, febră mare** - infuzie combinată.

- **capacitate redusă de efort** - pulbere, administrată în tratamente de lungă durată (4-5 luni).

- **senzație de vomă, indigestie** - se administrează sub formă de pulbere.

- **intoxicații intestinale putride** - sub formă de infuzie combinată.

- **lactație insuficientă** - infuzie combinată. Se vor consuma 2-3 căni pe zi, pe stomacul gol.

- oboseală nervoasă, lipsa de coordonare a ideilor - se administrează sub formă de pulbere, câte o jumătate de linguriță de 5-6 ori pe zi.

- **lipsa patologică a poftei de mâncare (anorexie, anorexie psihică)** - pulbere, administrată în cure de 2-3 **luni.**

- **stări de apatie la copii** - pulbere sau macerat la rece. Determină o blândă și gradată creștere a tonusului, a apetitului pentru hrană și pentru viață în general. Datorită relaxării corporale și stării de destindere la nivelul sistemului nervos, favorizează comunicarea și Interrelaționarea.

- **viermi intestinali** - infuzie combinată superconcentrată

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant, alături de plantele specifice afecțiunii tratate, coriandrul are efecte foarte bune în următoarele boli și tulburări: ateroscleroză, afecțiuni ale gâtului, spasme, tulburări de asimilație, amenoree (absența patologică a ciclului menstrual).

EXTERN:

- **arsuri, răni** - cataplasmă. Se aplică după dezinfectarea rănii sau arsurii și se păstrează timp de o jumătate de oră, repetând aplicația de 2 ori pe zi.

- **dureri abdominale la copiii foarte mici (colici)** • băi generale cu infuzie combinată de coriandru.

- **dureri reumatice** - cataplasmă. Se aplică pe încheieturile dureroase timp de minim o oră zilnic, Se pot aplica și peste noapte, fiind recomandată asocierea și cu alte plante antireumatice.

***Boabele** de coriandru sunt un adevărat elixir **pentru** digestie*

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - semințele de coriandru se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 lingurițe de semințe de coriandru măcinate se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar peste pulberea rămasă se adaugă o jumătate de cană de apă fierbinte, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat **se** bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ SUPERCONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca și cea anterior prezentată cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2-3 linguri de plantă în loc de 1 - 2 lingurițe.

INFUZIA FIERBINTE (această formă de administrare se utilizează datorită efectului său hipertermiant; pentru efecte vindecătoare în cazul afecțiunilor grave, plantele se administrează numai sub formă de pulbere, macerat, tinctură sau infuzje combinată; ceaiul distruge mai mult de 80% din principiile active ale plantei) - peste o linguriță de semințe de coriandru măcinate proaspăt cu râșnița electrică de cafea sau zdrobite în piuă se adaugă o cană (250 ml) de apă fierbinte, se acoperă și se lasă să infuzeze vreme de 10-15 minute, după care se îndulcește cu miere și se consumă cât mai caldă posibil. Doza - 3 căni pe zi.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

CONTRAINDICAȚII;

Pentru uzul intern și extern, dacă nu ați mai folosit coriandru, este bine să-1 testați mai întâi pentru a fi siguri că nu aveți reacții alergice la una din componentele sale aromatice.

Fructele de coriandru nu se recomandă în boli infecțioase grave cu stări de slăbiciune și nici în stare de șoc.

OBSERVAȚII:

Coriandrul, chimenul și semințele de fenicul sunt plante asociate cu proprietăți similare și sunt adeseori utilizate împreună în combinații pentru tulburări digestive, și în combinații menite să îmbunătățească asimilarea altor plante și remedii naturale.

UN CAZ CONCLUDENT

Iată o relatare a dr. M.A. din Miercurea Ciuc, care a avut următorul caz:

„Doamna V.M. a avut o naștere dificilă - cei doi băieti gemeni s-au lăsat cu greu aduși pe lume, după multe ore de travaliu. Ca și cum nu ar fi fost de ajuns, ea mai contactase la spital și o infectie urinară, pe care ezita să o trateze cu antibiotice, ca să nu afecteze calitatea laptelui. Odată ajunsă acasă, a mai apărut un necaz: cei doi gemeni aveau încontinuu colici abdominale și plângeau zi și noapte. întrucât nu mai știa ce să facă a apelat plină de speranță la sfatul meu ca medic

ai simpatii naturiste. Dacă în ceea ce privește infecția urinară puteam să .spun *fără să ezit că tinctura de ienupăr nu va da greș, cu tratamentul balonării celor doi nou-născuți eram într-o dilemă: Ce remediu putea fi administrat intern la vârsta aceasta, când tubul digestiv este atât de sensibil? In cele din urmă a fost aleasă o procedură externă: băile călduțe cu macerat și infuzie de coriandru - un carminativ puternic, Insă extrem de blând și care are și o acțiune calmantă. Spre ușurarea doamnei V. și a mea, alegerea s-a dovedit mai mult decât inspirată: de la prima baie caldă cu extractul parfumat din fructe de coriandru colicile sugarilor au dispărut, și abdomenul până atunci umflat a revenit la normal. Dacă până atunci copiii plângeau și erau foarte agitați noaptea, dormind mai mult ziua, după tratamentul extern cu coriandru ei au ajuns să respecte ciclul normal de somn. Băile de coriandru au fost continuate pe toată perioada alăptării obpnându-se același efect - colicile abdominale apăreau foarte rar iar ciclul de somn al sugarilor era cel normal, fără treziri nocturne.*"



CRUȘINUL
Rhamnus frangula-



Puterea curativă a crușinului - un arbust înalt de până la 5 metri, care crește prin pădurile noastre de foioase - este concentrată mai ales în scoarța de pe ramuri. Aceasta este printre cei mai puternici drenori cunoscuți în terapia cu plante, acțiunea sa cea mai importantă fiind aceea laxativ-purgativă, intensitatea acesteia fiind dată de doză. Datorită efectului său drenor este folosit într-o listă impresionantă de boli produse de intoxicarea lentă a organismului și de perturbarea proceselor naturale de eliminare. Crușinul este deopotrivă eficient îri bolile alergice și cele autoimune, în tratarea parazitozelor intestinale și a dermatozelor grave, a hemoroizilor și a bolii canceroase. Este deasemenea o plantă redutabilă atunci când este folosită în cura de slăbire.

ACȚIUNI:

INTERN: laxativ bun (în doze mici-medii: 1-3 grame pe zi), purgativ foarte puternic (în doze mari: peste 4 grame pe zi), colagog bun (stimulează secreția bilei), coleretic bun (stimulează contracția vezicii biliare și evacuarea bilei în intestin), crește considerabil peristaltismul intestinal.

INDICAȚII;

INTERN:

- constipație acută și constipație cronică - decoct combinat din care se administrează o jumătate de cană până la o cană pe zi. în cazul unor constipații cronice rezistente la tratament planta se va utiliza sub formă de pulbere, în amestec cu boabe de coriandru (pentru diminuarea producerii de gaze sau colici intestinale) și părți aeriene de volbură (cunoscută deasemenea sub numele de rochița-rândunicii - *Convolvulus arvensis)*.

- **giardia, viermi intestinali** - se administrează sub formă de pulbere, în combinație cu pelin *(Artemisia absinthuni)* și piretru *(JPyrettimm cinerariaefolium)*. Pulbețile din cele trei plante se amestecă în

proporţii egale şi se administrează câte o linguriţă de amestec de 2-3 ori pe zi. Un astfel de tratament este bine să fie realizat pentru o perioadă de minim o lună. în cazurile de giardia, se vor face cure de 3 săptămâni, cu 2 săptămâni pauză, până la completa vindecare.

- **fiere leneşă** - pulbere din scoarţă. Se administrează o jumătate de linguriţă, dimineaţa şi seara, în asociere cu câte jumătate de linguriţă de anghinare *{Cynara scolymus).*

- **boli de piele asociate cu constipaţia (acnee, eczemă alergică, infecţii trenante, psoriazis)** - decoctul combinat de cruşin se asociază foarte bine în aceste cazuri cu maceratul din trei fraţi pătaţi *{Viola tricolor).* Efectele benefice asupra pielii se pot remarca destul de repede, ca urmare a debarasării organismului de acumulările toxice din colon şi de la nivelul sângelui. Pentru obţinerea unor rezultate durabile este indicat să se realizeze pe întreaga durată a tratamentului cu plante un regim alimentar bazat în mare proporţie pe legume, fructe şi verdeţuri, reducând sau eliminând chiar complet carnea pentru o perioadă de timp.



- **aspect încărcat al pielii, în special al tenului** - pulbere, în doze mici (1/2 linguriţă de 1-2 ori pe zi).

- **hemoroizi, varice** - pulbere. Este foarte eficientă mai ales pentru persoanele sedentare, obeze precum şi în cazurile asociate cu constipaţie. Se combină foarte bine în aceste cazuri cu salvie *{Salvia officinalis)* şi coada calului *{Equisetum arvense).* Se foloseşte în cure de lungă durată, asociat cu o alimentaţie bogată în legume şi fructe crude.

- **reumatism** - decoct combinat Determină mobilizarea acumulărilor nocive din ţesuturi, elimină constipaţia şi favorizează foarte mult acţiunea terapeutică a remediilor antireumatice.

- **îngrăşare, obezitate** - decoct combinat Nu se foloseşte pentru perioade de timp mai lungi de 2-3 săptămâni fără a face o pauză de minim 1 săptămână. Se asociază de obicei şi cu alte plante eficiente în curele de slăbire: păpădie *{Taraxacum officinalis),* anghinare *{Cynara scolymus),* flori de soc *{Sambucus nigra).*

- **dureri de cap, migrenă însoţită de constipaţie** - pulbere.

- **adjuvant în boala canceroasă (atunci când este însoţită de constipaţie), în alergie şi în boli autoimune, în hepatită (inclusiv formele virale) şi în sechele post-hepatice** - pulbere, în asociere cu alte plante, specifice tratării acestor afecţiuni.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE;

PULBEREA (obținută prin măcinarea fină cu râșnița electrică de cafea) - se ia 1/2-1 linguriță rasă (se ține sub limbă vreme de 10-15 minute) apoi se înghite cu puțină apă. De obicei crușinul se combină în proporții egale cu pulberea de fenicul (*Foeniculum vulgare)* contra balonării și cu cea de nalbă (Malva *glabră)* pentru a nu irita colonul. Tratamentul se face de 1-2 ori pe zi, pe stomacul gol.

DECOCTUL COMBINAT - o linguriță de pulbere de crușin, o linguriță de pulbere de rădăcină tătănească și un vârf de cuțit de pulbere de cuișoare *(Eugenia caryophyllata)* se lasă la macerat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, după care se filtrează. Planta rămasă după filtrare se fierbe 10 minute, după care lasă la răcit și se filtrează. Se combină maceratul cu decoctul răcit Se beau 1-2 căni pe zi.

PRECAUȚII:

Decoctul clasic de crușin, fără o macerare la rece în prealabil este foarte iritativ pentru stomac și colon și dă adesea balonare și colici abdominale violente. Din acest motiv este extrem de important: 1. Să-1 folosiți sub formă de pulbere sau decoct combinat 2. Să-1 combinați cu plantele emoliente și carminative menționate anterior: fenicul *(Foeniculum vulgare),* nalbă *(Malva glabra).*

CONTRAINDICAȚII:

Diaree, diaree cronică, colon extrem de iritabil, intervenții chirurgicale recente pe intestinul gros sau pe zona ano-rectală.

OBSERVAȚII:

- Este bine de știut că de regulă efectele laxative cele mai puternice ale crușinului apar la 8-10 ore de la administrare;
- în tratarea constipației, mai ales Ia persoanele sedentare, cu digestia mai „leneșă", este foarte utilă asocierea crușinului cu plante amare, care-i vor amplifica mult, efectul și vor contribui la despovărarea intestinului gros și tubului digestiv de toxine. Plante amare care se combină excelent cu crușinul sunt: anghinarea *(Cynara scolymus),* gențiana *(Gentiana lutea)* și țintaura *(Centaurium umbellatum).* Această asociere este extrem de valoroasă și în tratamentul hepatitei, cirozei, afecțiunilor vezicii biliare, infecțiilor cu protozoarul Giardia lambria;
- în bolile de piele, cancer, reumatism, gută - efectul de dezintoxi-

re va fi mult amplificat prin asocierea cu plante depurative cum ar fi partea aeriană a plantei trei frați pătați (Viola *tricolor),* florile de soc *(Sambucus nigra),* semințele de fenicul *(Foeniculum vulgare).*

• Studiile realizate asupra semințelor de crușin au arătat existența în acestea a unor substanțe cu puternice proprietăți antileucemice. Aceasta explică într-o anumită măsură de ce planta era recomandată în popor atât în Anglia cât și în Statele Unite pentru tratarea diferitelor tipuri de cancer. S-a constatat, deasemenea, că efectele anticanceroase ale semințelor apar numai la anumite moduri de extragere a principiilor active, sau atunci când sunt folosite ca atare (numai sub «upraveghere adecvată, datorită efectelor intense pe care le declanșează).

UN CAZ CONCLUDENT:

M.A. 23 ani, studentă, Brașov - chist ovarian bilateral și tulburări hormonale produse de tratamentul abuziv cu anticoncepționale

"Cu cinci ani în urmă, la numai 18 ani, m-am confruntat cu probleme de sănătate majore. Totul a pornit de la niște tulburări de ciclu menstrual: sângerări abundente, însoțite de dureri foarte puternice de ovare, care nu cedau nici după 10 zile. Am ajuns la consult, mi s-a făcut un ecograf, depistându-se chisturi la ambele ovare. Medicul a zis că este posibil ca ele să fie eliminate pe cale naturală, fără operație și mi-a spus că esenpală este reglarea activității hormonale, prescriindu-mi niște anticoncepționale. Din nefericire după câteva luni acestea încă nu-și făcuseră efectul, mă simțeam tot mai rău, iar unul din chisturi crescuse ca dimensiuni în loc să fie eliminat. Am fost atunci la alt medic, care mi-a schimbat tratamentul, dar fără rezultat Cât despre starea mea, după doi ani de tratamente: nu mă mai recunoșteam. Din cauza pastilelor cu efect hormonal mă îngrășasem aproape 10 kilograme și căpătasem un aspect pufos, chipul meu având la nici 21 de ani un aspect buhăit. Ca și cum nu ar fi fost de ajuns, începuse să-mi crească păr pe anumite zone ale corpului (eu fiind blond-șatenă nu aveam decât foarte pupne pilozități), cât despre



Scoarța se culege de pe ramurile tinere (abia înfrunzite) de crușin.



Arbustul de crușin este folosit în unele țări cu rol decorativ (gard viu).

starea mea psihică: plângeam tot timpul și nu mai aveam aproape deloc încredere în mine. Mă simțeam (și probabil chiar eram) urâtă și nu mai voiam nimic altceva decât să nu mai sufăr fizic, chiar dacă aspectul meu era mai puțin agreabil.

Ca tratament naturist pentru chisturile ovariene am primit niște remedii pe bază de muguri de zmeur și de coacăz negru (macerați într-un amestec de glicerina și alcool), la care s-a adăugat iarbă crepșoară (Alchemilla vulgaris n.a.) sub formă de pulbere - câte 4 grame pe zi. Terapeutul naturist care m-a analizat, mi-a mai spus că toate tulburările mele se datorează unei deficiențe de eliminare. Mai exact, constipația de care sufeream de când eram mică generase blocaje în lanț în corpul meu, afectând în cele din urmă activitatea hormonală și generând multe din simptomele majore cu care mă confruntam de vreo 2 ani. Interesant a fost faptul că acest om mi-a arătat după mai multe discutii că deficiența de eliminare fizică cu care mă confruntam, avea un corespondent și la nivel psihic, eu fiind într-adevăr un om introvertit, care tine toate supărările în el și evită să se manifeste deschis și să le elimine. Din nefericire, după vreo lună și jumătate de tratament cu plantele reglatoare hormonale menționate și cu laxative ușoare (miere, ceai laxativ plafar, tărâță) starea mea de sănătate nu se îmbunătăpse deloc. Cel care mă trata era un pic derutat - el spunea că plantele reglatoare hormonale pe care le folosise nu dăduseră greș aproape niciodată. După ceva timp de gândire mi-a spus că nu accentuase suficient tratamentul pentru rezolvarea constipâției și că aceasta era cheia reușitei. Mi-a recomandat să beau zilnic o cană de decoct combinat de crușin (o linguriță la cană) în care să pun câte o linguriță de tinctură de fenicul (Foeniculum vulgare n.a.), anghinare (Cynara scolymus n.a.) și mușețel (Matricaria chammomilla n.a.). într-adevăr, am simțit din plin efectele acestui tratament, care în două



Crușinul este considerat a fi cel mai folosit laxativ natural din Hora europeană.



De regulă scoarța de crusin se păstrează 1-2 am înainte de a fi utilizată în terapie.

sâptămâni a generat schimbări majore. Mai întâi am început să ies la toaletă de câte 2-3 ori pe zi. Apoi, pe fondul eliminării intense, au început pur fi simplu să mi se schimbe trăsăturile feței care s-a „dezumflat" ca prin farmec în două săptămâni, astfel încât cunoștințele cu care mă întâlneam erau uimite. Se pare că în sfârșit fusese creat și terenul de acțiune pentru plantele reglatoare hormonale, al căror prim efect a fost că mi-au regularizat ciclul menstrual, au redus hemoragia și durerile. Analizele făcute lunar la ecograf au arătat cum chisturile au început să scadă lent, pentru ca după aproape 8 luni să dispară fără urmă.

Interesant este că într-o perioadă în care m-am confruntat cu un stres crescut și a apărut iar constipatia, s-au redeclanșat foarte rapid problemele de sănătate pe care le avusesem anterior. Din fericire știam deja lecția, așa că am făcut o nouă cură cu decoct combinat de crușin (o plantă pe care, în ciuda gustului său îngrozitor, o iubesc), am ținut o cură lactovegetariană cu crudități, iar tulburările de ciclu au dispărut ca prin farmec. Recomandând tratamentul acesta simplu cu crușin și dietă vegetariană unor prietene de-ale mele care sufereau deasemenea de constipape și aveau și alte probleme de sănătate, care aparent nu aveau legătură cu procesele de eliminare (obezitate, acnee, hirsutism, lipsă de calciu și magneziu), am remarcat aceeași rezolvare „ca prin farmec" a acestor probleme, fără alte intervenții."



Scoarța conține o substanță aiimică (antrachinonă) numită emodin, cu rol în tratarea leucemiei.



Arbustul poate atinge o înălțime de până la ? m.

DUDUL
- Morus alba -



Cunoscut încă foarte puțin de către farmaciști, dudul este o plantă medicinală care poate oferi multe surprize în viitor. în prezent este apreciat mai ales pentru efectele sale în tratamentul diabetului, acțiunea sa fiind demonstrată clar prin studiile clinice realizate, nefiind descoperit însă principiul activ care scade glicemia. Deasemenea este foarte apreciat ca alcalinizant pentru stomac și intestin, fiind o plantă adjuvantă excelentă în regimurile alcalinizante (foarte în vogă în ultimii ani în medicina naturistă pentru efectele lor spectaculoase în tratamentul bolilor cronice și al celor rezistente la alte forme de tratament).

Despre dud se mai știe că are o acțiune favorabilă asupra mușchiului cardiac, că acționează direct asupra terminațiilor nervoase de la nivelul cavității bucale (de unde un efect neobișnuit de calmare a durerilor de dinți, mai ales atunci cana "este asociat cu cuișoarele *(Eugenia caryophyllata)* - o plantă anestezică prin excelență).

ACȚIUNI:

INTERN: antidiabetic puternic, hipoglicemiant bun, antidiareic bun, alcalinizant bun pentru tubul digestiv, îmbunătățește activitatea mușchiului cardiac.

EXTERN: antiinflamator pentru cavitatea bucală, reduce sau elimină durerile dentare.

INDICAȚII:

INTERN:

- diabet - acționează în toate formele de diabet(reducând glicemia. Planta se administrează zilnic, procentul cu care este redusă glicemia după primele zile de tratament fiind de minim 20%. Se ia sub formă de infuzie combinată. Rezultate cel mai bune se obțin prin asocierea în proporții egale cu alte plante hipoglicemiante, cum ar fi afinul *(Vaccinium myrtillus),* brusturele *(Arctium lappa),* păpădia *(Taraxacum officinalis),* anghinarea *(Cynara scolymus)*. Pulberile din aceste plante se amestecă în proporții egale și se ia o linguriță de preparat de 4 ori pe zi. Tratamentul durează minim 6 luni și va fi



supravegheat de medic, deoarece trebuie făcută o ajustare a dozelor de insulina administrate.

- **diaree, colită de fermentație** - frunzele de dud au efect alcalinizant și astringent. Se folosește sub formă de pulbere și se combină excelent cu frunzele de afin *(Vaccinium myrtillus)*.

- **gastrită hiperacidă, ulcer gastric și ulcer duodenal** - pulbere. Se asociază excelent cu coada calului *(Equisetum arvense)* și mușețelul *(Matricaria chamomilla)*

- **distrofie a miocardului** - administrare sub formă de pulbere, cu rol adjuvant.

EXTERN:

- **infecții bucale, afte** - clătiri ale gurii cu infuzie combinată din frunze de dud.

- **dureri de dinți** - se prepară o infuzie combinată din o lingură de frunze de dud și o linguriță de cuișoare *(Eugenia caryophyllatâ)*. Se ține în gură (fără a înghiți) în dreptul zonei afectate.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA (obținută prin măcinarea fină cu râșnița electrică de cafea) - se ia o linguriță rasă (se ține sub limbă vreme de 10-15 minute), apoi se înghite cu puțină apă. Tratamentul se face de 34 ori pe zi, pe stomacul gol.

INFUZIA COMBINATĂ - se face foarte concentrată: 2 linguri de pulbere de dud se lasă la înmuiat într-o cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează. Maceratul se păstrează iar pulberea umezită cu apă se fierbe într-o cană de apă timp de 1-2 minute, după care se lasă la răcit Apoi se combină cele două extracte. Se bea înainte de fiecare masă cu un sfert de oră și de oricâte ori este nevoie câte un pahar din acest preparat Spre deosebire de "ceaiul clasic", această infuzie combinată este foarte eficientă, rezultatele tratamentului cu ea fiind puternice și rapide.



CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

M.C, 23 ani, pensionar de boală, Bucureşti - diabet insulinodependent

Iată o tulburătoare scrisoare pe care a primit-o unul din medicii cu care colaborez, a cărui pacient bolnav de diabet a ajuns, din păcate, destul de târziu la tratamentul cu această minunată plantă:

"Am rugat-o pe mama mea să vă scrie pentru că eu nu mai văd aproape deloc... Dezlipirea de retină a apărut ca o complicație a diabetului pe care îl am din copilărie și trăiesc de aproape un an într-o lume de lumini și de umbre și probabil mi-aș fi pierdut în curând și această capacitate de a vedea, dacă nu s-ar fi produs acest miracol cu tratamentul pe care mi l-ap recomandat Am ținut să vă scriu ca să vă mulțumesc din suflet pentru informatiile pe care mi le-ați trimis pentru că plantele pe care le-am luat (frunze de dud, anghinare, frunze de afin și păpădie n.a.) m-au ajutat să îmi reduc doza de insulina cu 10 unități chiar din prima săptămână și simt că am mai multă energie, sunt mult mai bine acum. încă nu s-a schimbat nimic în starea vederii mele, dar nici nu sper foarte mult aici, ci măcar, ca urmare a tratamentului cu plante, complicatiile să Se mult mai ușoare și să nu mai apară și altele, mai ales că rezultatele depănă acum m-au încurajat foarte mult atât pe mine cât și pe mama mea. Am reușit deasemenea să respect mult mai strict alimentatia care mi-a fost recomandată, așa cum mi-ați și sugerat. Vă mulțumesc încă o dată și să vă dea Dumnezeu sănătate."

în mod curios, majoritatea oamenilor aflaţi în suferinţă trec fără să ştie absolut nimic pe lângă leacurile care le sunt extrem de necesare, vitale chiar. Foarte multe boli şi suferinţe ar putea fi scutite dacă am cunoaşte "medicamentele" care cresc la tot pasul şi pe care dintr-o neglijenţă incredibilă (în primul rând a oamenilor de ştiinţă din domeniul medical şi farmaceutic) au fost uitate. Frunzele de dud constituie unul dintre miracolele terapeutice neştiute, uitate şi de care foarte mulţi oameni au nevoie (numai în România sunt mai mult de jumătate de milion de diabetici).



ECHINACEA
- Echinacea purpurea, E. angustifolia, E. pallida



Este o plantă înaltă de peste un metru, cu flori mari şi roşii, aclimatizată la noi, fiind adusă din Statele Unite ale Americii. Celebritatea şi-a câştigat-o prin efectele sale imunostimulatoare extrem de puternice, fapt care o recomandă în tratarea unei game impresionante de afecţiuni şi tulburări: de la guturai, gripă şi infecţii respiratorii acute şi cronice, până la reumatism infecţios, dermatoze rebele şi diferite forme de cancer, în medicina indienilor americani însă această plantă este creditată şi cu alte efecte - de "purificare a sângelui", de detoxifiere a întregului organism, iar extern are efecte de vindecare rapidă a rănilor şi de împiedicare a cangrenei. Deşi tinctura este forma de administrare cel mai frecvent utilizată, planta luată sub formă de pulbere are adesea efecte mai puternice, inclusiv în afecţiunile grave, cum ar fi boala canceroasă, leucemia, tumorile benigne, lată care sunt proprietăţile acestei plante:

ACŢIUNI:

INTERN: imunostimulent puternic (polizaharidele cu greutate moleculară mare pe care le conţine intensifică fagocitoza), antibiotic bun (mai ales speciile E. angustifolia şi E. pallida), bacteriostatic prin inhibarea hialunoridazei (toate specule de echinacea), antiviral bun, diaforetic bun, depurativ mediu, analgezic uşor, antitoxic bun.

EXTERN: antiseptic puternic, stimulent bun al imunităţii locale, cicatrizant bun.

INDICAŢII:

INTERN:

- guturai, faringită, laringită, traheită, amigdalită, bronşită, pneumonie (adjuvant) - pulbere. Se administrează de 4-5 ori pe zi câte un vârf de cuţit în cazul persoanelor care nu tolerează pulberea din cauza efectului uşor caustic la nivelul limbii, se poate folosi în combinaţie cu puţină miere de albine.

- gripă, infecţii respiratorii în fază acută - pulbere luată des. Se

recomandă ca din oră în oră să se administreze câte un vârf *de* cuțit de pulbere. Pentru a fi mai ușor suportată se poate asocia cu o plantă ușor emolientă - rădăcină de brusture *(Arctium lappa),* tătănească *QSymphytum officinalis)* sau ciubotica cucului *(Primula verris)* - caz în care doza administrată o dată va fi de o linguriță din amestecul celor două plante.

- **tumori benigne (adjuvant)** - pulbere administrată în cure de lungă durată (minim 4 luni).

- **mastoză** - pulbere. Cura va dura minim 3 luni și se va menține simultan o alimentație cât mai naturală, lacto-vegetariană, pe întreaga durată a tratamentului.

Florile purpurii ale plantei sunt, la nivel mondial, cel mai folosit stimulent imunitar natural.

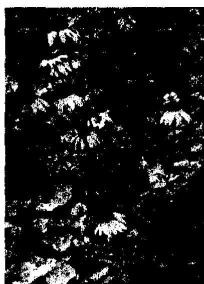
- **profilaxia bolii canceroase, adjuvant în tratamentul bolii canceroase** - se ia o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi. O cură durează 6 luni, după care se face o lună pauză.

- **leucemie** - pulbere administrată în cure de lungă durată (minim 4 luni).

- **inflamații ganglionare, infecții cu stafilococ auriu** - pulbere sau macerat la rece, timp de mai multe luni.

- **reumatism infecțios, eczeme infecțioase recidivante** - se administrează sub formă de pulbere

- **herpes (adjuvant), hepatită virală A, B, C, D (adjuvant)** - se combină în proporții egale cu pulbere de anghinare (Cynara scolymus). Se ia o linguriță din acest amestec de 4 ori pe zi.



Amerindienii foloseau planta pentru tratarea afecțiunilor tumorale.

EXTERN:

- **răni cu risc mare de infectare** - spălarea zonei afectate cu macerat concentrat de echinacea, urmată de aplicarea de cataplasme cu această plantă, timp de o oră pe zi. După îndepărtarea cataplasmei, rana se spală din nou.

- **plăgi supurânde, plăgi purulente** - cataplasmă
- **eczeme infecțioase și alergice** - cataplasmă, câte 30 de minute, de 2-3 ori pe zi.

- **gangrena** - cataplasmă ținută minim 4 ore pe zi, după care lasă alte 2-3 ore la aer pentru a se usca

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, 1/2 linguriță de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

MACERATUL LA RECE - se prepară din o linguriță de pulbere la 200 ml de apă. Timpul de macerare, la temperatura camerei, este de 6 ore. După macerare se filtrează şi se bea pe stomacul gol, cu 20 de minute înainte de a mânca. Se consumă 2-3 căni cu macerat pe zi.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

CAZURI CONCLUDENTE:

T.l, 21 ani, studentă, Brașov - parotidită bilaterală, infecție cu streptococ B-hemolitic

"Am 21 de ani și puteam spune că sunt o persoană perfect sănătoasă până la această vârstă dacă nu apărea între timp o problemă de sănătate care a început prin umflarea ganglionilor situap în apropierea urechilor. Exudatul faringian a arătat că este vorba de un stafilococ auriu care s-a dovedit însă rezistent la cele mai multe dintre antibioticele pe care le-am încercat Chiar dacă au mai fost perioade de dispariție a simptomelor exterioare ale bolii, de fiecare dată când consumam ceva mai rece sau ajungeam să stau în curent ceva mai mult amigdalele se inflamau și la scurt timp începeau și ganglionii să se umfle din nou. Mă săturasem deja de antibiotice, mai ales că stomacul părea să nu mai reziste prea mult la atâtea medicamente tari și începuse să mă doară și îmi dispăruse apetitul aproape complet. Am încercat și câteva variante de tratament natural - tinctura de propolis, de mentă și am căutat să consum mai multe verdețuri și fructe. A fost ceva mai bine, dar totuși puseele bolii reveneau. Am găsit atunci într-un plafar o plantă renumită pentru efectele imunostimulente - echinacea. Am luat câte un vârf de cuțit din pulberea plantei, de mai multe ori pe zi, ținând-o până se "topea" în gură. Fiind chiar într-un moment de maxim de umflare a ganglionilor, a fost o surpriză plăcută să văd că deja după 2 zile de folosire a plantei au început să se retragă.

După două săptămâni, pentru^ că limba începuse să se irite ușor, am făcut macerat la rece din planai atât pentru gargară cât și pentru băut, și am continuat tratamentul vreme de aproape trei luni. După acest tratament, în perioada căruia nu am mai folosit nici un fel de medicament, umflăturile sau retras complet, ganglionii revenind Ia normal, iar analizele (pe care pentru siguranță le-am refăcut de 2 ori) au arătat că nu mai există nimic anormal și boala a dispărut fără urmă.

V.R, 40 ani, contabilă, București - mastoză fibrochistică

Iată un fragment din însemnările unuia dintre medicii cu care colaborez și care are o mare experiență în utilizarea acestei plante.

"Pacienta V.R. suferea de mastoză de mai bine de un an de zile, sânii fiind invadați de formapunile chistice, inflamați și foarte dureroși. După mai multe tratamente medicamentoase ale căror efecte au fost doar ameliorări temporare, i s-a recomandat utilizarea pulberii din Ecbinacea purpurea: 0,5 grame de șase ori pe zi. După 3 săptămâni de utilizare a plantei starea de inflamație a sânilor sa redus la o treime fațade starea inițială și o parte a formațiunilor fibro-chistice a dispărut După încă două luni de tratament, în care folosirea pulberii a alternat cu utilizarea maceratului din echinacea, ultimele semne ale bolii mai erau câteva mici chisturi, iar durerile dispăruseră complet Actualmente pacienta continuă tratamentul și se află sub observație."



FENICULUL
(Foeniculum vulgare)

Poate fi considerat o adevărată plantă-minune pentru digestie, fiind deopotrivă blând și foarte eficient Este unul din cele mai bune remedii în tratamentul balonării, colicilor abdominale (inclusiv la copii și sugari), digestiei dificile, gastritei, constipației spastice. Este remarcabilă acțiunea sa antitoxică, fiind folosit ca și adjuvant pentru combaterea efectelor nocive ale alcoolului, dar și pentru a contracara acțiunea ciupercilor otrăvitoare (pentru care există foarte puține antidoturi). în același timp are și efecte mai subtile, cum ar fi cele hormonale asupra femeilor (de unde și recomandarea sa în perioada alăptării, a menopauzei, precum și pentru cazurile de insuficiență de hormoni estrogeni). Din punct de vedere psihic este calmant și conferă o stare de confort și mulțumire, .fiind util pentru persoanele nervoase și iritabile.

ACȚIUNI;

INTERN: anticolitic bun, antiseptic intestinal mediu, antispastic intestinal mediu, carminativ puternic și blând (elimină gazele intestinale),tonic digestiv bun (combate "lenevirea" stomacului), calmant gastric bun, laxativ ușor prin efectul antispastic, mărește cantitatea de lapte la tinerele mame, favorizează la femei dezvoltarea caracterelor secundare feminine (mărește sânii, reduce ritmul de creștere al pilozităților, catifelează pielea), mărește acuitatea vizuală, reduce considerabil efectul toxic al alcoolului în organism, sedativ mediu-slab, vermifug mediu-slab, diuretic mediu-slab.

EXTERN: antiseptic al căilor respiratorii superioare de intensitate medie, antiseptic și antiinflamator ocular mediu-slab, expectorant slab, cosmetic.

INDICAȚII:

INTERN:

- **colici abdominale, colici abdominale Ia sugari** - infuzie consumată cât mai caldă. Efectele apar astfel într-un timp foarte scurt
- **atonie digestivă, balonare (meteorism), digestie dificilă, colită, constipație spastică** - pulbere. Se ia 1/2 linguriță cu 5-10 minute înainte de masă și 1/2 linguriță imediat după masă.

- **dispepsle, insuficiență pancreatică, enterocolită, gastrită (mai ales la persoanele iritabile, nervoase)** - pulbere. în gastrită se obțin rezultate foarte bune cu infuzie de fenicul în lapte sau în apă de orez (adică apa rezultată în urma fierberimrezului).

- **prolapsul colonului** - pulbere (adjuvant). Se folosește în cure de lungă durată.

- **obezitate** - pulbere, doză dublă (*2* lingurițe rase) cu 15 minute înainte de masă

- **constipație spastică, hemoroizi (profilaxie), viermi intestinali** - pulbere, se folosește împreună cu plantele purgative: crușin *(Rhamnus frangulae),* revent *(Rheum sp.) bace* de soc (*Sambucusnigra)* etc.

- **intoxicații** (otrăviri) cu plante sau ciuperci toxice - infuzie combinată. Are efect adjuvant, administrându-se în doze mari (1-2 litri într-o oră).

- **infecții renale și urinare, disurie** - infuzie combinată - are rol adjuvant, fiind diuretică, antiinflamatoare și având efect antiseptic slab. Efecte mult mai puternice apar în combinație cu fructele de ienupăr *(Junlperus communis)* și cu iarba de coada șoricelului *(Achillea millefolium).*

- **alăptare, insuficiență galactogenă** - infuzie în lapte.

- **insuficienta dezvoltare a sânilor (hipoplazie mamară) și a altor caractere feminine, menopauza cu tulburările ei, menopauză prematură, osteoporoză** - pulbere în cure de lungă durată (3 luni minim). O asociere foarte bună este cea cu semințele de mărar *(Anethum graveolens).*



EXTERN:

- **inflamații oculare, ten iritabil** - se pun comprese cu infuzie călduță. Prepartul pentru ochi trebuie să fie cel mult la temperatura corpului.

- **colici abdominale la sugari** - se fac băi cu infuzie combinată, se aplică comprese calde cu infuzie combinată concentrată pe zona abdomenului.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA (obținută prin măcinarea fină cu râșnița electrică de cafea) - se ia o linguriță rasă (se ține sub limbă vreme de 10-15 minute) iar apoi se înghite cu puțină apă. Tratamentul se face de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.

INFUZIA FIERBINTE (această formă de administrare se utilizează mai ales datorită efectului său hipertermiant; pentru efecte vindecătoare în cazul afecțiunilor grave, plantele se administrează numai sub formă de pulbere, macerat, tinctură sau infuzie combinată; ceaiul distruge mai mult de 80% din principiile active ale plantei) -1 lingură de pulbere de fonicul se opărește cu o cană de apă (poate fi și lapte sau apă de orez), se lasă acoperită vreme de 20 de minute, după care se filtrează. Se consumă îndulcită cu miere sau ca atare.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 I lingurițe de pulbere de semințe de fenicul se lasă la înmuiat într-o I jumătate de cană de apă de seara până dimineața, apoi se filtrează; j maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate f de cană de apă fierbinte timp de 20 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră *i* înainte de masă. Doza pentru administrarea internă - 3 căni pe zi.

PRECAUȚII:

Luat în cantitate mare feniculul poate produce fenomene epileptice și are o acțiune narcotică. Deasemenea, administrat în cantități mari (mai mult de 5-7 grame pe zi) femeilor poate produce hemoragie uterină.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

T.A., 28 ani, inginer, Piatra Neamț - tulburări digestive, meteorism

T.A., o veche cunoștință de-a mea, suferise în timpul studenției o schimbare majoră în ceea ce privește conformația fizică. Pe fondul de stres și al posibilităților sale materiale mai modeste de atunci, slăbise vreo zece kilograme foarte rapid, după care i-a fost imposibil să le mai pună la loc, în ciuda eforturilor sale rămânând cu o constituție plăpândă, cu o digestie cu multe probleme și o rezistență la efort pe măsură, adică foarte mică. Toate regimurile sale alimentare de revigorare se terminau invariabil cu o indigestie dură, ca să nu mai vorbim de balonare, care devenise o problemă pe cât de jenantă, pe atât de sâcâitoare. Ca și cum nu ar 8 fost de ajuns, pe fondul temperamentului



Feniculul creste subspontan in mai multe zone ale țării.



Semințele de fenicul - un remediu cu acțiune blândă și eficientă asupra digestiei.



Micile flori ale plantei au un miros puternic ce se face simțit de la mari distante.

său destul de iritabil a apărut și o gastrită care ii dădea dureri cumplite în, anumite perioade. Dorindu-mi din toată inima să-1 ajut, i-am recomandat un remediu naturist pentru armonizarea deopotrivă a fizicului și a psihicului: infuzie de fenicul obținută prin opărirea semințelor măcinate cu lapte. Spre ușurarea mea, gustul delicios al semințelor de fenicul cu lapte și miere i s-a potrivit foarte bine, așa încât a adoptat cu entuziasm acest tratament. Ulterior i-am recomandat să-și prepare și lapte cu germeni de grâu și semințe de fenicul, să ia pulbere de semințe de fenicul înainte și după masă, câte un sfert de cutit de pulbere. Rezultatul: pofta de mâncare i s-a mărit considerabil, puterea de digestie i-a crescut lent, dar constant Mai mult, au dispărut penibilele balonări, crizele de gastrită nu au mai apărut decât foarte rar și, extrem de important, capacitatea sa de a asimila alimentele a devenit considerabil mai bună. După 2 ani a reușit să pună kilogramele la loc, trebuind chiar să se apuce de exerciții fizice pentru a căpăta o constituție fizică armonioasă. Interesant este că, în ciuda unei aparente tendințe de a lua în greutate continuu, de la un anumit nivel creșterea în greutate s-a diminuat, deși regimul alimentar a rămas același ca în timpul curei de îngrășare. Deasemenea, în ciuda faptului că a căpătat un apetit alimentar considerabil, acesta nu a crescut peste limitele bunului simț (fapt pe care l-am constatat la multe alte persoane care au ținut cure de îngrășare). Cu adevărat semințele de fenicul își merită faima de „plantă" minune în reglarea digestiei și a apetitului.

GENȚIANA (FIEREA PĂMÂNTULUI)
- Gentiana asclepiadea -



Este o plantă cu o frumusețe delicată, care crește retrasă, preferând lumina filtrată de către ramurile copacilor și înflorind la margini de pădure sa chiar în arboretele mai rare. Are frunzele oval-alungite, florile ca niște cupe albastre, iar rădăcinile sunt subțiri și lunguiețe, de un galben-portocaliu foarte viu. Apare de la 500 m altitudine în sus, pe malul pâraielor de munte și în alte zone umede.

Rădăcinile sale sunt un tonic digestiv și hepatic remarcabil, fiind una din plantele amare cele mai folosite din lume. Ea stimulează peristaltismul gastric, secreția și evacuarea bilei, regenerarea celulei hepatice, accelerează tranzitul intestinal încetinit și determină simultan îmbunătățirea activității nervoase, fiind una dintre cele mai valoroase plante antipsihotice. Este deopotrivă o plantă de întreținere și pentru tratament, fiind utilă în boli din cele mai diverse, deoarece în afară de afectul său benefic asupra digestiei are și efecte dezintoxicante remarcabile. Un fapt mai puțin cunoscut este că plantele depurative (cele care mobilizează toxinele din țesuturi și ajută la eliminarea lor prin urină, fecale, transpirație) au doar jumătate din eficiență dacă nu sunt folosite împreună cu cele amare, care drenează ficatul și bila, măresc peristaltismul intestinal, pregătesc și mobilizează întregul organism pentru a face față cu succes dezintoxicării. Să cunoaștem în continuare efectele acestei plante amare deosebit de eficiente care este gentiana:

ACȚIUNI:

INTERN: antidepresiv puternic, antipsihotic bun, antigripal puternic (potrivit mai ales structurilor supraponderale), antihemoragic slab, antimalaric bun, coleretic puternic, colagog puternic, favorizează asimilația, tonic amar puternic, tonic digestiv puternic, tonic hepatic puternic, tonic general bun, febrifug bun, depurativ mediu.

INDICAȚII:

INTERN:

- hepatită acută de toate tipurile, hepatită cronică, ciroză în fază

incipientă - se administrează sub formă de pulbere, pentru perioade lungi de timp (6-8 luni). în cazurile grave se va asocia și cu alte plante cu efecte reglatoare și tonice asupra ficatului.

- **diskinezie biliară, colecistită, dispepsie** - sub formă de pulbere, administrată constant de 3 ori pe zi, la 2 oreVlupă mesele principale.

- **digestie dificilă, dispepsii frecvente, absența poftei de mâncare** (mai ales la convalescenți) - un vârf de cuțit de pulbere se administrează cu un sfert de oră înainte de fiecare masă.

- **asimilație deficitară, sindrom de malabsorbție** - se administrează sub formă de pulbere.

- **hipocalcemie, hipomagnezie și anemie feriprivă** - pulbere. Are efect extrem de benefic asupra asimilației Se combină cu coada calului *(Equisetum arvense)* și urzică *(Urtica dioica)*.

- **gripă, stări febrile, convalescență** - pulbere. în gripă, jumătate de linguriță luată de 34 ori pe zi are efect de reducere a febrei, eliminare a senzației de moleșeală, mobilizare a resurselor organismului pentru a lupta cu boala.

- **malarie** (adjuvant) - pulbere (cele mai puternice efecte se obțin prin asociere cu scoarță de chinină).

- **depresie, stări de melancolie la persoane supraponderale, isterie, adjuvant în sindromul discordant** - pulbere administrată de 4 ori pe zi, Ia aceleași ore, în cure de câte o lună cu pauză de 2 săptămâni, atât cât este necesar. în medicina populară din zona Maramureșului este cunoscută o licoare (macerat la rece) făcută din gențiană și angelică *(Angelica archangelica~)* în proporții egale, care alungă gândurile negre, vindecă „veninul la inimă", ferește de întristare și nebunie. Științific s-a constatat că uleiul volatil și furanocumarinele din angelică într-adevăr au un efect echilibrant psihic, în timp ce alcaloidul gențianină din rădăcinile de gențiană acționează direct la nivelul creierului, având efecte antidepresive.



- **hernie inghinală** - pulbere în tratament de lungă durată. Are efect de tonifiere a țesuturilor. Extrem de eficientă este o combinație de pulberi din gențiană, ciurul zânelor *(Carlina acaulis),* salvie *(Salvia officinalis)* și angelică *(Angelica archangelicâ)* în părți egale.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță

rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Se poate mânca după minim 30 de minute de la administrare. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

MACERATUL LA RECE - se prepară din o linguriță de pulbere lăsată să macereze la temperatura camerei într-un pahar (200 ml) de apă. Timpul de macerare, la temperatura camerei, este de 6 ore. După macerare se filtrează și se bea pe stomacul gol, cu 20 de minute înainte de a mânca. Se consumă 2-3 căni cu macerat pe zi.

OBSERVAȚII;

• în tratamentul bolilor grave, în special în boala canceroasă, unde de regulă apare inapetența, astenia și depresia, gențiana este un adjuvant foarte valoros. Ea ajută Ia redobândirea poftei de mâncare, la mărirea puterii de digestie, la restabilirea moralului, la recăpătarea dorinței de a trăi. Deasemenea, este foarte valoroasă în stările de convalescență pentru aceleași proprietăți.

în orice fel de intoxicație pulberea de gențiana asociată cu cea a unor plante depurative, cum ar fi iarba de trei frați pătați *(Viola tricolor)* sau boabele de ienupăr *(Juniperus communis),* are efecte curative extrem de puternice.

Gențiana este foarte utilă pentru tratarea bolilor produse de Intoxicația și abuzul de medicamente chimioterapice, ajutând la combaterea efectelor nocive ale acestora.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

A.L., 54 ani, profesor, Vatra Dornei - tulburări hepatice, Intoxicație ca urmare a folosirii excesive a medicamentelor

A.L. era și este o mare admiratoare a tot ceea ce înseamnă modalități de tratament naturiste. Avea, deasemenea, o înclinație cu totul specială în a experimenta tot soiul de medicamente și remedii miraculoase mai mult sau mai puțin naturale. Odată cu înaintarea în vârstă, „ajutată" și de niște injecpi cu corticoizi făcute de un medic-șarlatan care pretindea că face tratamente naturiste și administra de

—

fapt pe ascuns medicamente din cele mai dure pe pacienții sai dezorientați, căpătase vreo zece-cincisprezece kilograme în plus, precum și o stare de moleșeală cu care nu șe împăca deloc. Tocmai de aceea a început să experimenteze tot soiul de regimuri și medicamente de slăbit, unele dintre ele chimice și dure ca efecte. După vreo doi ani de strădanii, efectele au apărut brusc: în trei luni a slăbit vreo douăzeci de kilograme și în continuare *apetitul* se *menținea la cote minime. O vreme a fost încântată de* această *nouă situație și se mândrea cu lipsa de poftă de mâncare, precum și cu supletea sa, care de fapt devenise cu adevărat slăbiciune. Cele mai dramatic însă a fost când și-a dat seama că nu mai putea pune nici un kilogram la loc, că sistemul imunitar era slăbit, în timp ce ficatul dădea semne clare de oboseală. Mai rău, nu se mai putea concentra asupra muncii sale și era tot mai îngrijorată de starea sa de surescitare mentală, pe care nu o avusese până atunci. Sincer să fiu, fiindu-i un prieten destul de apropiat, aș fi vrut să o ajut, dar mi se părea imposibil,* cu *atât mai mult cu cât datorită obiceiului său de a adopta foarte multe tratamente în același timp, era foarte dificil de aplicat o terapie coerentă și de durată. Cel mai important era acum să-și recapete apetitul normal, să-și rezolve problemele hepatice și, mai ales, să-și recapete vitalitatea pierdută. Soluția a venit de la o vindecătoare populară din Maramureș, al cărei nume exact din păcate nu-l știu, pe care a întâlnit-o într-o excursie și care i-a recomandat un macerat la rece de gențiană, din care să bea câte jumătate de litru pe parcursul unei zile. După două săptămâni de tratament, deși nu se vedeau schimbări fizice clare, se simțea că are o vitalitate mai mare, pofta de mâncare îi crescuse, iar îngrijorătoarele probleme hepatice dispăruseră. După o lună de tratament, deja reușise să capete două kilograme în greutate, dobândise o anumită stabilitate psihică și își recăpătase în bună măsură puterea de muncă. în prezent recurge în cure de câte o săptămână la remediul adus din Maramureș, care îi redă la nevoie pofta de mâncare și un anumit tonus interior, ajutând-o și pentru menpnerea sănătății ficatului și mărirea puterii de digestie.*

Fără doar și poate că gențiană este unul din cele mai bune tonice amare și drenoare dintre plantele de la noi, reușind să repare și acolo unde noi oamenii, în inconștiența noastră, am stricat

IENUPĂRUL
Juniperus communis -



Este un arbust cu frunze oarecum asemănătoare cu cele ale bradului, dar mult mai ascuțite - adevărate ace. Face parte dintre plantele extraordinar de bine adaptate la condițiile vitrege de climă sau sol, rezistând deopotrivă la caniculele cele mai puternice și la gerurile cele mai aprige, la secetele prelungite și la inundațiile produse de ploile torențiale. Deasemenea, conține substanțe antimicrobiene atât de puternice, încât este aproape invulnerabil la boli. îl întâlnim din zona de deal și până aproape de crestele munților. Surprinzător pentru un copăcel atât de spinos și "ursuz", fructele sale violet-închise sunt dulci-aromate și au un parfum agreabil. Ele constituie un medicament nu doar puternic, ci și cu un spectru larg de acțiune, fiind utile în peste 100 de boli. Sunt cunoscute puține plante care să aibă un asemenea efect dezintoxicant ca aceste bobite închise la culoare, care sunt o adevărată "mătură" pentru organism, ceea ce explică eficiența ienupărului în toate bolile produse de intoxicarea lentă a organismului, dar și în obezitate, disfuncții reno-urinare, retenție de lichide produsă de bolile cardio-vasculare. Dacă s-ar face un clasament al celor mai eficiente 50 de plante din flora medicinală românească (ce conține în jur de 1000 de specii), cu siguranță că ienupărul ar intra în acest clasament pentru efectele sale puternice și uluitor de rapide în infecțiile renale și urinare, în bolile cu retenție de lichide și în cazurile de reumatism. în cele ce urmează, vom prezenta doar o parte din calitățile acestei plante minunate, o serie din proprietățile sale fiind puse în valoare în mod excepțional de către tinctura de ienupăr, de care ne vom ocupa în capitolul special destinat tincturilor.

ACȚIUNI:

INTERN: antifermentativ puternic, antiseptic general bun, diaforetic mediu-slab, antiseptic respirator mediu (uleiul volatil este mult mai activ), antiseptic intestinal puternic, antiseptic urinar mediu (tinctura are un efect mult mai intens), diuretic foarte puternic (este considerat cel mai activ diuretic natural de la noi), depurativ mediu, antitusiv, expectorant mediu-slab, sedativ și anxiolitic ușor, antireumatic mediu.

EXTERN: antialgic mediu-slab, **antireumaac** mediu, **antiseptic** mediu-slab.

INDICAȚII:

INTERN:

- enterite, colite (mai ales de fermentație), dizenterie (adjuvant), sindrom entero-renal - se face cura cu boabe de ienupăr. Atunci când aceste afecțiuni sunt asociate cu diaree, se folosește în paralel scoarță de stejar *(Quercus robuf)* sau iarbă de răchitan *(Lythrum salicaria)* sub formă de pulbere.

- **apetit alimentar excesiv** - pulbere. Se administrează cu 10 minute înainte de fiecare masă, câte un vârf de cuțit de pulbere^pe stomacul gol, pentru o perioadăjdez-3 săptămâni, după care se indică o pauză de minim o săptămână.

- **hepatită, ciroză, diabet** - în toate aceste afecțiuni ienupărul se folosește pentru rolul său de drenaj și purificare, alături de remediile specifice acestor afecțiuni. Se fac două cure succesive cu boabe de ienupăr, la distanță de 3-5 zile una de cealaltă. Mlădițele de ienupăr culese primăvara au efecte spectaculoase în cazurile de hepatită și ciroză. ..

- **gută, reumatism, afecțiuni neuro-mnsculâre, afecțiuni ale tendoanelor și ligamentelor** - cura cu boabe de ienupăr.

- **tuse, afecțiuni infecțioase în zona gâtului** - se mestecă îndelung bobite de ienupăr și se înghit treptat, așa încât să acționeze eficient asupra zonei afectate. Este un tratament recomandat și copiilor, asupra cărora are efecte tonice, stimulându-le capacitatea naturală de apărare a organismului.

- **adjuvant în boala canceroasă și în scleroză în plăci** - pulbere. Se administrează de 3-4 ori pe zi câte o linguriță de pulbere, pe stomacul gol. Cura poate dura astfel 2 luni, după care se face pauză o săptămână.

- **edeme din cauze renale sau cardiace, obezitate** - pulbere, sublingual, de 2-3 ori pe zi.

- **adjuvant în tratamentul bolilor virale grave (HIV, meningo-encefalita virală, herpes)** - cura cu boabe de ienupăr asociată cu o alimentație preponderent vegetariană și crudivoră.

- **boli nervoase, nevroză, depresii, stări de angoasă, anxietate** - cura cu boabe de ienupăr, asociată unei alimentații naturale și unor schimbări de atitudine, catalizează procesul de vindecare al acestor afecțiuni și tulburări. Pe termen lung ienupărul se dovedește a fi psiho-stabilizant și anxiolitic, asigurând un climat propice vindecării atât bolilor fizice, cât și celor psihice.

EXTERN:
- **reumatism** - băi cu infuzie combinată.
- **nevralgie, dureri musculare** - băi cu infuzie combinată.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - boabele de ienupăr se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță de patru ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 4-5 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

CURA CU BOABE DE IENUPĂR - Se începe prin a lua 4 boabe de ienupăr pe zi; boabele de ienupăr se consumă întotdeauna pe stomacul gol, mestecându-le încet. Se crește doza zilnic cu câte o boabă pe zi (5,6, 7,8...) până se ajunge la 15 boabe. După ce se ajunge la 15 boabe pe zi se iau în scădere cu o boabă pe zi: 14,13,12... până se ajunge din nou la 4. Pe parcursul curei nu se consumă deloc carne și se reduce consumul de prăjeli, alimente conservate, cu aditivi alimentari etc. (în cazul bolii canceroase, acestea vor fi eliminate complet).

INFUZIA COMBINATĂ -2, linguri de pulbere de ienupăr se lasă Ia înmuiat într-o cană de âpa de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează iar pulberea umezită cu apă se fierbe în încă o cană de apă 1-2 minute, după care se lasă la răcit; se filtrează; se combină cele două extracte. Spre deosebire de "ceaiul clasic", această infuzie combinată este foarte eficientă, rezultatele tratamentului cu ea fiind puternice și rapide.

PRECAUȚII:

Administrarea îndelungată provoacă iritații renale.
în cazurile de nefrită acută și cronică, nefroză nu se va administra ienupăr decât Ia recomandarea și sub supravegherea medicului. Efectul iritant ale ienupărului este considerabil redus dacă se folosește sub formă de tinctură, în combinație cu alte plante, care protejează epiteliul renal și urinar: tătăneasă *(Symphytum officinalis),* nalbă *(Malva glabra),* coada șoricelului *(Achillea millefoliuni),* mușețel *(Matricaria chamomilla')* etc.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se recomandă în perioada sarcinii pentru că poate avea efecte abortive.

UN CAZ CONCLUDENT:

D.I, 40 ani, agent comercial, Iași - infecții urinare repetate

"în ultimii doi ani am fost în spital cam tot Ia 2-3 luni. Cum îmi era puțin frig la picioare sau uneori fără motiv făceam infectie la vezică, dar atât de violentă încât nici cele mai puternice antibiotice nu mă ajutau. Sa descoperit la analize că era o infecpe cu E. Coli rezistent la multe dintre antibiotice. Când începea criza știam deja ce urmează: febră aproape de 39-40 de grade, dureri violente, urinare frecventă și apoi... spitalul. Am un serviciu unde trebuie să lucrez câte 9-10 ore pe zi, mai mereu în picioare și pe drumuri, așa că nu am avut cum să mă feresc de toate, așa cum mi-au spus medicii. Am ajuns într-un stadiu de oboseală și slăbiciune atât de avansată încât am zis~vă nu mă mai ridic din pat Stomacul mă durea de atâta antibiotice și slăbisem vreo 7-8 kilograme, drept care m-am hotărât că Be ce-o B, eu nu le mai iau. Am aflat de Ia o cunoștință care citește mult în domeniul terapiilor naturale că trebuie să beau ceai de ienupăr și de coada șoricelului (Achillea millefolium n.a.) și să-mi schimb alimentația, pentru că organismul meu este prea acid și din cauza acidității bacilii colii se înmulțesc tot timpul. Am și început să fac așa și citind într-o revistă despre dieta alcalină am mâncat numai alimente care nu formează aciditate în corp și am luat plantele sub formă de pulberi. Am pnut amestecul sub limbă de câteva ori pe zi și am făcut aproape în Becare seară o baie de șezut cu coada calului (Equisetum arvense n.a.) care mi-a luat durerea cu mâna încă de la început Iată și rețeta pe care am folosit-o după mai multe încercări și combinații, și care am văzut că îmi face cel mai bine:

- *boabe de ienupăr 3 părți*
- *Hori de coada șoricelului (Achillea millefolium) 1 parte*
- *iarbă de schinel (Cnicus benedictus n.a.) 1 parte*
- *rădăcină brusture (Arctium lappa n.a.) 1 parte*

Am măcinat sub formă de praf cu râșnița de cafea aceste plante, le-am amestecat în proporțiile de mai sus, după care am luat amestecul de pulberi sub timbă zilnic de 3-4 ori pe zi, vreme de mai bine de un an. Pot spune că în ultimele 5-6 luni n-am mai avut nici măcar o criză mai mică, ca să nu mai vorbesc de spital..."



ISOPUL
- Hyssopus officinalis -



Este o plantă cu o aromă proaspătă, înviorătoare, folosită de mii de ani în terapie, fiind pomenită și în Biblie, în psalmii lui David, făcând parte dintre plantele considerate sfinte. Ca și remediu se distinge prin proprietățile sale stimulente respiratorii (dilată bronhiile, stimulează centrul nervos al respirației), hipotensoare (prin vasodilatație), purificatoare. O acțiune remarcabilă are asupra psihicului, având efecte tonice, antidepresive, de unde și o gamă largă de utilizări în anorexia psihică, isterie, epilepsie (în doze mici - maxim 2 grame pe zi). în bolile grave (cancer, ciroză, infecții virale grave) are efecte extrem de benefice, revigorând bolnavul, redându-i apetitul și tonusul, ajutându-1 să se mobilizeze pentru a se vindeca.

ACȚIUNI:

INTERN: antidepresiv bun, stimulent puternic al respirației, antisecretor bronșic foarte puternic, antispastic bun pentru aparatul respirator și intestinul gros (doze până la 4-5 grame pe zi), depurativ și diuretic mediu-slab, emenagog (declanșează ciclul menstrual în cazul tulburărilor care apar la femeile devitalizate), expectorant puternic, hipotensiv bun (prin vasodilatație), întărește pereții vaselor capilare și le scade permeabilitatea, vasodilatator puternic.

EXTERN: antiherpetic bun, antiseptic și cicatrizant pentru piele, bronhodilatator, rol în întreținerea tenului.

INDICAȚII:

INTERN:

- bronșită acută și cronică, astm (mai ales formele „umede" care apar la persoanele în vârstă)- pulbere sau, în cazul în care aceste afecțiuni sunt însoțite de o senzație persistentă de rece, infuzie fierbinte.

- **faringită, laringită, traheită, gripă, răgușeală** - pulbere (jumătate de linguriță de 4-6 ori pe zi). Se face concomitent gargară cu infuzie combinată.

- **arsuri la stomac, gastrită hiperacidă, tulburări biliare** (adjuvant), **gaze intestinale, colită** (adjuvant) - pulbere de isop în

combinație cu mentă *(Mentha viridis),* în proporții egale.

- **fragilitate capilară, hipertensiune arterială** (adjuvant) - se administrează ca pulbere, în cure de 2-3 luni, cu o lună pauză.

- **isterie,** depresie **însoțită de astenie** - pulbere de isop.

- **nevroze** anxioase, **hiperexcitabilitate** - pulbere de isop: un sfert de linguriță de 3 ori pe zi în cure de 21 de zile cu 7 zile pauză. Isopul se asociază foarte bine în aceste cazuri cu sunătoarea *(Hypericum perforatuiri),* talpa gâștei *(Leonurus cardiaca),* păducelul *(Crataegus oxyacantha),* captalanul *(Petasites officinalis).*

- **boala canceroasă, ciroză hepatică- pentru** revigoare, combaterea senzației de vomă și astenie se ia înainte de masă pulbere sau macerat la rece de isop.

EXTERN:

- răni, ulcer varicos - cataplasmă cu isop sau spălări cu macerat concentrat.

- **transpirație abundentă și neplăcută la nivelul picioarelor și palmelor** - tratamentul intern cu isop (1/2 linguriță de pulbere de 1-2 ori pe zi) se va asocia cu spălarea picioarelor și a mâinilor cu macerat concentrat din plantă. Cele mai bune efecte antisudorifice și de îndepărtare a mirosurilor neplăcute se obțin prin asocierea cu salvie *(Salvia officinalis).*

- **herpes** - comprese cu infuzie combinată foarte concentrată (4 lingurițe la cană) de isop.

- **întreținerea tenului** - compresă cu infuzie combinată de isop.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA (obținută prin măcinarea fină cu râșnița electrică de cafea) - se ia o linguriță rasă (se ține sub limbă vreme de 10-15 minute) apoi se înghite cu puțină apă. Tratamentul se face de 2-3 ori pe zi, pe stomacul gol. Se poate mânca după 30 de minute de la administrare.



INFUZIA COMBINATĂ (rețeta' pentru obținerea a 250 ml.) - o linguriță cu vârf de pulbere de isop se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de scana de apă fierbinte 3 minute, după care se filtrează și se lasă la răcit acoperită; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de

masă. Doza pentru administrarea internă - 2 căni pe zi.

INFUZIA FIERBINTE (această formă de administrare se utilizează mai ales datorită efectului său hipertermiant; pentru efecte vindecătoare în cazul afecțiunilor grave, plantele se administrează numai sub formă de pulbere, macerat, tinctură sau infuzie combinată; ceaiul distruge mai mult de 80% din principiile active ale plantei) -1 lingură de pulbere de isop se opărește cu o cană de apă se lasă vreme de 20 de minute, după care se filtrează. Se consumă îndulcită cu miere sau ca atare, cât mai caldă (pentru intensificarea efectului bronhodilatator, sudorific, depurativ).

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

PRECAUȚII:

La persoanele care suferă de epilepsie, spasme, precum și la cele foarte agitate, cu o excitabilitate nervoasă crescută, se vor administra doze reduse de isop: maxim 1-2 grame în 24 de ore. în doze mari isopul produce spasme și favorizează apariția crizelor de epilepsie.



Inflorescența de isop conține un ulei volatil cu efecte tonice psihice excepționale.

CONTRAINDICAȚII:

Isopul nu se folosește în stările congestive (catarale) extreme din bolile respiratorii (traheită, bronșită, pneumonie), ci doar în fazele ulterioare (etapa de cocțiune).

UN CAZ CONCLUDENT:

Domnul D. V. poate fi considerat pe drept cuvânt un fenomen de longevitate și aceasta nu pentru că a ajuns la șaptezeci de ani, care nu este o vârstă fenomenală, ci din cauză că degajă o tinerețe care te face să crezi că are măcar cu douăzeci de ani mai puțin. La anii aceștia el este una din cele mai active, creative și mai dinamice persoane din câte cunosc, conducându-și cu o mână de fier afacerile, scriind cărți și articole de mare succes, fiind un sprijin pentru toți cei din jur. Ce mi s-a părut cel mai interesant și m-a făcut să mă întreb care este



Iarba de isop este un reântineritor, remarcabil.



Un leac consemnat în Biblie și folosit în terapie de mai bine de 3000 de ani.

secretul său este că (aptul că poate munci și 10-12 ore pe zi, vreme de luni în șir, fără să obosească - o capacitate de efort pe care majoritatea oamenilor de 2030 de ani nici nu visează să o aibă, mai ales pe termen lung. Mai mult, acest om, deși suferă de o formă de astm, a trecut prin nenumărate intervenții chirurgicale și a avut de-a lungul vieții mai multe ***accidente, rareori îl vezi acum bolnav, chiar dacă*** *premiza ar exista. Să fie vorba de o vitalitate ieșită din comun? Seprea poate, deși el însuși recunoaște căi nu a avut niciodată o constitupe de atlet. De vrând însă mi-a mărturisit un secret de-al său - cu zeci de ani în urmă a descoperit prin intermediul unui prieten de-al său, medic care a studiat temeinic Biblia și scrierile creștine, iarba de isop. Din momentul descoperirii practic nu s-a mai despărțit de ea. O consumă sub formă de pulbere cu miere pe care o ține într-un borcănel, din care ia 4-5 lingurițe pe zi. în momentele când îl supără astmul își face o infuzie de busuioc, mentă și isop care imediat îi normalizează respirația și îi deblochează căile respiratorii de secreții. în timpul epidemiilor de gripă mestecă îndelung câteva tulpini și frunzulițe uscate de isop. De vreo zece ani a descoperit un energizant de excepție și extrem de bun pe termene lungi: un kilogram de fructe de cătină proaspătă se zdrobește până se formează o pastă, peste care se adaugă două kilograme de miere și 4 linguri de pulbere fină de isop. Se lasă să macereze totul vreme de 30 de zile, după care se filtrează. Se consumă câte un păhărel din siropul rezultat cu 20 de minute înainte de fiecare masă. Această licoare cu miros puternic de isop risipește oboseala, înveselește și face mintea clară. Și mai este un lucru: seara, înaintea orei de rugăciune, când mintea este adesea încețoșată de oboseală și somn, câteva picături din acest sirop cu aromă de plantă sfântă îl ajută extraordinar să se mobilizeze și să-și înalțe mintea și sufletul în rugăciune.*

LEMNUL DOMNULUI
- Artemisia abrotanum -



Este un subarbust din familia pelinului cu un miros aromat foarte special, care crește în zonele secetoase și calde, fiind adus la noi din sudul continentului european. în fitoterapie ocupă un loc cu totul aparte, datorită efectelor sale antitoxice și depurative deopotrivă puternice și blânde. Este adesea utilizat în tratamentul cancerului și al altor boli grave, deoarece înviorează, curăță de toxine organismul, stimulează pofta de mâncare și are efecte ușor anti-depresive. S-a dovedit a fi foarte folositor în combinație cu plantele toxice (spânz, rostopască, laptele câinelui, brândușă de toamnă), reducându-le efectele adverse, fără a le diminua însă acțiunea terapeutică, ci din contră. Iată câteva detalii despre efectele și indicațiile acestei plante:

ACȚIUNI:

INTERN: analgezic ușor (odinioară era folosit în timpul nașterilor pentru a ușura durerile), antianemic bun (se pare că acționează prin îmbunătățirea capacității de asimilare), febrifug mediu, antiiluetic (antisifilitiic - are, evident, rol adjuvant), antiinflamator bun (acționează mai ales asupra tubului digestiv și colecistului în special), antiseptic urinar bun, antitoxic puternic, antivomitiv mediu, colagog mediu (favorizează secreția de bilă), coleretic puternic (favorizează evacuarea bilei), depurativ bun, digestiv bun, anuhelmintiic puternic (elimină viermii intestinali) - mai ales semințele, emenagog mediu, expectorant mediu, tonic general bun.

EXTERN: antiinflamator mediu-slab, antiseptic mediu, tonic capilar mediu.

INDICAȚII:

INTERN:

- diskinezie biliară, colecistită diskinezică, colici hepato-biliare, infestări cu protozoarul Giardia lamblia - se folosește sub formă de pulbere: o linguriță de 34 ori pe zi. în această categorie de afecțiuni lemnul Domnului este un adevărat elixir reducând inflamația, favorizând secreția și evacuarea bilei, având efecte antiparazitare (inclusiv asupra giardiei). Efectele sunt mai intense dacă se asociază cu plante amare puternice: pelin (*Artemisia absinthiuni),* rostopască

(Chelidonium majus), anghinare (Cynara *scolymus).*

- **balonare** - se ia jumătate de linguriță de pulbere înainte de masă șl jumătate de linguriță după masă. Este util mai ales persoanelor cu digestie leneșă ori care suferă de dispepsie.

- **amenoree** (absența patologică a ciclului menstrual), dismenoree (ciclu menstrual dureros) - pulbere: 4 lingurițe pe zi.

- **anemie, inapetență** - se ia 1/2-1 linguriță de pulbere cu 10-15 minute înainte de fiecare masă. Are efecte stimulente ale digestiei și îmbunătățește asimilația.



- **adjuvant în boala canceroasă, indiferent** de **localizare** - este foarte util deoarece normalizează apetitul și ușurează digestia, are efecte tonice și ușor antidepresive. în plus efectele sale antitoxice îl fac extrem de util pentru combaterea efectelor adverse ale citostaticelor, dar și pentru "îmblânzirea" acțiunii unor plante cu grad de toxicitate mai ridicat (spânz *Helleborus purpurascens,* rostopască *Chelidonium majus,* brândușă de toamnă - *Colchicum autumnale),* fără însă a diminua în nici un fel eficiența tratamentului. Se ia sub formă de pulbere (4 lingurițe pe zi) sau de macerat la rece (2-3 pahare pe zi) înainte de mesele principale.

- **migrenă** - se ia o linguriță rasă de pulbere la 1-2 ore, pe întreaga durată a crizei.

- **reumatism** - se face o cură cu macerat la rece: 1 litru pe zi, vreme de 1 lună. Efectele sunt mai puternice dacă se asociază cu trei frați pătați *(Viola tricolor)* și brusture *(Arctium lappa).*

- **adjuvant în intoxicațiile cu ciuperci și plante otrăvitoare** - se bea 1 litru de macerat la rece pe parcursul unei zile.

- **convalescență, oboseală, epuizare nervoasă** - câte o linguriță de pulbere, de 4 ori pe zi.

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant, alături de plantele specifice afecțiunii tratate, iarba de lemnul Domnului are efecte foarte bune în următoarele boli și tulburări: infecții urinare, insomnie, hepatită cronică, naștere (pentru ușurarea travaliului), parazitoză intestinală (ascaridoză, oxiuroză), ragade peri-orale la copii (crăpături ale pielii).

EXTERN:

- **răni, răni ulcerate, gangrene** - se aplică cataplasme pe locul afectat vreme de 1 oră după care se lasă să se usuce o oră în aer liber. Se repetă tratamentul de 2-3 ori pe zi.

- **dureri de dinți, stomatită - clărJri** îndelungate ale gurii cu infuzie combinată foarte concentrată (4-5 lingurițe la cană).

căderea **părului** - ultima clătire se face cu infuzie combinată.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă *vreme* de 10-15 minute,, după care se înghite cu apă. Se poate mânca după minim 20 de minute. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

MACERATUL LA RECE - o linguriță de pulbere din lemnul Domnului se pune într-o cană (250 ml.) de apă de izvor sau plată și se lasă la macerat aproximativ 7 ore, după care se filtrează. Se consumă 2-3 căni de macerat pe zi.

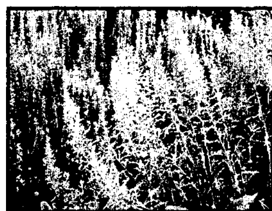
CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

OBSERVAȚII:

Denumirea de „lemnul Domnului" arată faptul că în tradiția populară această plantă este investită cu o putere sacră. Pe de altă parte foarte mulți terapeuți au constatat la pacienții lor care folosesc regulat această plantă o îmbunătățire radicală a stării de spirit, element extrem de important mai ales în bolile grave. Mai mulți dintre pacienții care au folosit-o au relatat faptul că administrând această plantă au constatat că mintea lor este mai liniștită și mai puțin afectată de gânduri negre, le este mai ușor să se interiorizeze și să se roage, somnul lor este mai calm și cu vise luminoase. Privind lucrurile din această perspectivă, lemnul Domnului este un remediu mult mai complex și mai puternic decât o arată acțiunile farmaco-dinamice determinate **prin** mijloacele clasice.



P

ti

MĂCEȘUL
- Roșa canina-



Este cel mai puternic vitaminizant C din lume. Fructul de măceș conține de 50 de ori mai multă vitamina C decât lămâia, de 100 de ori mai mult decât mandarinele ori portocalele și de 200 ori mai multă decât vinurile din struguri considerate cele mai bogate în această vitamină. în plus, vitamina C din măceșe i este asociată cu substanțe sinergice, care permit o asimilare optimă a sa de către organismul uman (aspect care lipsește la. vitaminizantele de sinteză, oricât ar fi ele de elaborate). Bogăția aceasta în vitamina C înseamnă o sumedenie de aplicații terapeutice, de la stările alergice, la gripă, de la boala canceroasă, la problemele cardiace majore. Așa cum vom vedea în continuare, întrebuințările terapeutice ale fructelor de măceș nu se limitează însă doar la cele> datorate efectului vitaminei C.

ACȚIUNI:

INTERN: antialergic puternic, febrifug bun (acționează nu doar îrf sensul reducerii febrei, ci și în cel al susținerii organismului în timpul stărilor febrile), antiinfecțios intestinal mediu-slab, antigripal puternic, antitrombotic (împiedică formarea trombilor) excelent în cure de lungă durată, antivomitiv mediu, calculolitic slab, drenor și tonic hepatic mediu, mărește capacitatea de efort, mărește rezistența la frig, stimulent imunitar bun, stimulent bun al circulației sangvine periferice, tonic cardiac mediu, tonic general bun, tonic nervos mediu, vitaminizant A și, mai ales, C puternic.

INDICAȚII:

INTERN:

- guturai, gripă, bronșită, pneumonie, infecții respiratorii in general - pulbere administrată sublingual - 3-6 lingurițe pe zi.

- **afecțiuni însoțite de febră** - se administrează pulbere: o linguriță la 1-2 ore. Vitamina C din măceșe sporește capacitatea organismului de **a** suporta febra. Contrar multor păreri "populare" febra (în anumite' limite - evident) este un mecanism important de apărare al organismului: la 38°C anumite celule imunitare ating un maxim de

(ficientă și activitate, bacteriile sunt inhibate, procesele de eliminare a toxinelor sunt mult intensificate.

alergii Ia stimuli diverși, dermatită alergică - vitamina C previne reacțiile alergice; în cazul în care astfel de reacții s-au declanșat deja, previne agravarea lor. în reacțiile alergice severe se iau doze mari de măceșe: 4-8 lingurițe de pulbere pe zi.

- **hepatită virală A, B și C, sechele post-hepatice** - macerat la rece
- **diaree** - pulbere, adjuvant
- **extremități (mâini, picioare) reci, tulburări de circulație periferică, tromboză** (adjuvant), **ischemie cardiacă** (adjuvant) - macerat la rece. în cazurile în care este contraindicat aportul suplimentar de lichide se recomandă pulberea.
- **eforturi intense, eforturi făcute la temperaturi scăzute** - pulberea cu miere.
- **tulburări de creștere, de apetit, senzație de vomă Ia copii** - macerat la rece îndulcit cu miere.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se trece printr-o sită din material plastic. Se ia o linguriță rasă (se ține sub limbă vreme de 10-15 minute) apoi se înghite cu puțină apă. Se Iau 3-4 astfel de doze pe zi, pe stomacul gol. în cazurile de alergii puternice și avitaminoze grave, se pot lua până la 8 doze pe zi.

MACERATUL LA RECE - 2 linguri de pulbere de fructe de măceș se lasă la înmuiat într-o cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează printr-un tifon sau printr-o sită din material plastic (nu din metal); maceratul se poate îndulci cu miere și se bea într-o singură repriză dimineața, înainte de a mânca. Spre deosebire de "ceaiul i clasic", acest macerat este foarte eficient, deoarece vitaminele și alte elemente nu sunt deteriorate prin procesul fierberii.



CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

OBSERVAȚII:

în bolile grave, mai ales cele însoțite de slăbiciune, inapetență este extrem de benefică administrarea de vitamina C din măceșe. în cancer sau scleroză în plăci, de exemplu, administrarea de macerat la rece de măceșe

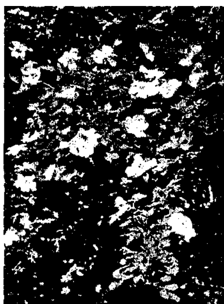
duce la înlăturarea senzației de voma, slăbiciune, inapetență, ajută organismul să se refacă și să se echilibreze

UN CAZ CONCLUDENT:

C.L. 24 de ani, studentă, Tg. Mureș - alergie la praf, circulație periferică deficitară



Măceșul este un arbust ale cărui fructe sunte cele mai hune vitaminizante C din lume, conținând de 50 de ori mai multă vitamina C decât lămâile.



Florile de măceș au efecte sedative.

Printre bolile produse de civilizație fără îndoială că alergia tinde să ocupe un loc „fruntaș" atât prin numărul tot mai mare de cazuri care apar, cât și prin simptomele și complicațiile sale tot mai grave. în tratarea acestei afecțiuni măceșul este un ajutor neprețuit. Dintre numeroasele cazuri care probează acest lucru am ales cel al unei paciente care suferea de alergie la praf de la vârsta de trei ani și care nu obținuse nici un fel de rezultat prin tratamentele clasice, care atacau doar simptomatologia, dar nu reușeau să aducă însănătoșirea. Când a ajuns la cabinet, în afara alergiei, mai avea un întreg cortegiu de alte tulburări și simptome cum ar fi: circulația sanguină deficitară care o făcea să aibă în membrele reci aproape mereu, o rinită continuă și care se agrava la factori din cei mai variați (de la gazele de eșapament, la frigul de afară), un ten extrem de iritabil și cu un aspect inflamat aproape continuu, o stare de oboseală și somnolență care apărea mai ales în fazele acute ale alergiei. Tratamentul naturist prescris de medic a constat într-o dietă vegetariană cu multe legume și fructe crude, vomă terapeutică (o procedură deopotrivă inedită și eficientă, despre care am vorbit atunci când am prezentat utilizările terapeutice ale bozului), administrarea de plante depurative (brusture - Arctium lappa, trei frap pătați - Viola tricolor, anghinare - Cynara scolymus, soc - Sambucus nigra). Cu alte cuvinte, s-a mers pe o procedură de dezintoxicare lentă, dar care în timp să aibă rezultate stabile. Problema care se punea era însă că eficiența unui asemenea gen de tratament nu se vede în primele 1-2 luni, în timp ce eforturile depuse nu sunt deloc neglijabile. Mai mult, adesea în alergie apar niște reacții de

dezintoxicare puternice, care aparent arată ca o agravare a bolii (deși ele sunt tocmai semnul vindecării) Și care descurajează pacienții. Exact așa au stat lucrurile în cazul acestei paciente, care după nici două săptămâni de tratament a făcut o erupție pe față pe cât de inestetică, pe atât de îngrijorătoare. în momentul în care și-a exprimat în fața terapeutului său îndoielile asupra eficienței tratamentului, acesta i-a recomandat să ia vreme de 3 zile o doză-șoc de șase lingurițe de pulbere de măceș pe zi, după care să continue cu 4 lingurițe pe zi. Rezultatul: eruppa pe față nu a mai evoluat și s-a retras rapid, simptomele aler0ei (mai ales curgerea nasului și senzația de iritare a căilor respiratorii) s-a redus simptor, iar starea de somnolență și confuzie mentală s-a estompat După trei săptămâni de administrare a pulberii de măceș, a constatat faptul că ckculapa periferica s-a îmbunătăpt considerabil - mâinile și picioarele au început să-i fie tot mai calde și să nu mai aibă tendința de cianoză (învinepre a pielii) atunci când stătea pe loc la temperaturi ceva mai scăzute. în prezent, la 4 ani după începerea tratamentului, simptomele aler0ei au dispărut complet, capacitatea de efort și tonusul psiho-mental al pacientei sunt la cote fără precedent, în timp ce problemele legate de tenul iritabil sunt o amintire. Singurul remediu pe care îl ia în continuu de atunci este pulberea de măcețe, care este un echilibrant extraordinar, mai ales atunci când temperaturile sunt scăzute, când trebuie să facă eforturi de lungă durată sau se confruntă cu perioade de stres accentuat



Măcețele sunt un ajutor valoros împotriva alergiilor.



Florile au un efect hipotensor blând.

MENTA
- Mentha piperita -



Fără a face parte dintre remediile forte, este una din plantele cele mai folosite în fitoterapia de pe toate meridianele. Sursele istorice arată că menta era utilizată încă din Antichitate, la greci și apoi la romani fiind la mare cinste pentru tămăduirea bolilor și alinarea durerilor. La origine a fost o plantă spontană, însă marea majoritate a varietăților folosite în prezent sunt cultivate. Principalul său component - uleiul volatil - are efecte terapeutice puternice și complexe, potențate de celelalte substanțe conținute de plantă (taninnri, flavone, acid cumaric etc). Astfel menta are o acțiune extrem de puternică asupra aparatului respirator, favorizând dilatarea bronhiilor, eradicând infecțiile, stimulând chiar centrul nervos din creier care coordonează procesul respirator. Apoi, acționează ca reglator al digestiei, normalizator al tranzitului intestinal, calmant psihic blând și eficient, motive pentru care este unul din "medicamentele" uzuale din farmacia casei. Să-i cunoaștem în continuare mai bine proprietățile.

ACȚIUNI:

INTERN: analgezic slab, antidiareic bun, antiemetic puternic (împiedică voma producând o ușoară anestezie a mucoasei gastrice), stimulent respirator foarte puternic, antifermentativ ușor, antiseptic gastro-intestinal bun, antispastic mediu, astringent ușor, bacteriostatic bun, calmant al colicilor hepatobiliare, carminativ mediu-slab (reduce gazele intestinale), coleretic și colagog mediu-slab, diuretic mediu-slab, antitusiv mediu-slab, expectorant bun, febrifug bun, împiedică somnul (în doză puternică), calmant psihic mediu-slab, relaxant-sedativ slab (în doză mică-medie), stimulent și excitant bun pentru aparatul digestiv și circulator, stomahic mediu-slab, sudorific slab, tonic nervos puternic, vasoconstrictor de intensitate medie, vermifug mediu-slab.

EXTERN: antifungic (inhibă dezvoltarea ciupercilor patogene) slab, antiinflamator bun la nivelul sinusurilor, antiseptic bun, ăntispasmodic puternic, antiviral în doze mari (față de virusul herpetic), bun calmant și antiinflamator la nivelul pielii (reduce senzația de mâncărime și usturime în special), paraziticid mediu, vasodilatator la nivelul epiteliului nazal.

INDICAȚII:

INTERN:

- **astm, bronșită** - pulbere, se asociază foarte bine cu iarba de trei frați pătați *(Viola tricolor).* în fazele acute se bea infuzie fierbinte de mentă pentru efectul bronhodilatator rapid (efect similar are inhalarea dintr-o batistă a uleiului volatil).
- **gripă, guturai, tuberculoză** (adjuvant), **tuse convulsivă** - infuzie fierbinte atunci când boala este asociată cu stare de frig. Pentru combaterea febrei se folosește infuzia sau, mai bine, infuzia combinată administrată la temperatura camerei.
- **digestie lentă, indigestie, balonare, aerofagie** (ingerarea involuntară de aer în timpul mesei urmată de eructații) - pulbere luată sublingual înainte de masă cu 5-10 minute.
- **sughiț** - se bea un pahar cu infuzie de mentă cu înghițituri mici și dese, pe cât posibil fără a face pauză.
- **colici gastrice, colici abdominale, colon spastic** - infuzie fierbinte
- **dureri de stomac, dureri de stomac pe fond nervos** - infuzie combinată administrată la temperatura camerei. Se asociază foarte bine cu mușețelul (Matricaria chamomilla).
- **senzație de vomă (greață) de diferite etiologii, rău de călătorie** - pulbere administrată cu o oră înainte de plecare. Dacă este necesar se va administra și pe parcursul călătoriei. Pentru răul de călătorie foarte persistent, se obțin efecte excelente prin asocierea mentei cu puțină pulbere de ghimbir *(Ziginber officinalis).*
- **balenă** (miros urât al gurii), **halenă asociată cu dispepsie** - se combină în proporții egale pulberea de mentă cu pulberea de pelin *(Artemisia abs'mthium).* Se ia o linguriță din acest amestec de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține 10-15 minute sub limbă, după care se înghite cu apă. Cura durează 7-10 zile.
- **diaree** - infuzie combinată cu o concentrație direct proporțională cu gravitatea afecțiunii (o linguriță la cană în formele ușoare, până Ia 34 lingurițe la cană când diareea este puternică). Pentru a obține efecte foarte puternice și rapide se asociază menta cu frunze de coada racului *{Potentilla anserina)* sau crețișoară *(Alchemilla vulgaris)* în proporții egale.
- **infecții gastro-intestinale** - infuzie combinată superconcentrată
- **dureri de cap** (cefalee), **migrenă** (mai ales însoțită de vomă) - infuzie combinată (se fac și aplicații externe cu mentă - a se vedea mai jos)
- **angoasă,** insomnie, **nervozitate** - infuzie combinată de mentă (o linguriță la cană) servită călduță.



- oboseală, oboseală mentală - pulbere sau infuzie combinată de mentă servită rece sau la temperatura camerei. Se prepară din 2 lingurițe la cană (prin creșterea concentrației de mentă se schimbă și efectul psiho-mental al extractului).

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant, alături de plantele specifice afecțiunii tratate, menta are efecte foarte bune în următoarele boli și tulburări: dismenoree (ciclu menstrual neregulat sau dureros), colecistopatii, calculi biliari (litiază biliară), afecțiuni cronice ale pancreasului, aritmie cardiacă, paralizie, reumatism, sinuzită, șoc, tremurături, viermi intestinali (ascarizi, oxiuri).

EXTERN:

- dureri musculare - se toarnă în apa de baie fierbinte infuzie combinată superconcentrată, se fac băi generale. ,

- **herpes** - comprese cu infuzie combinată superconcentrată. Cataplasmele cu rostopască, echinaceea și mentă în proporții egale au efecte foarte bune.

- **iritare cutanată, prurit** (mâncărime a pielii) - catapiasmă rece pusă pe locul afectat

- **urticarie** - se face o catapiasmă cu mentă și mușețel *(Matricaria chammomilla~)* în proporții egale care se aplică pe locul afectat Are efecte calmante, reduce inflamația.

- **migrene, dureri de cap** - se pun cataplasme pe ceafă și pe frunte care se fixează cu bandaj

- **contuzii** - catapiasmă pe locul afectat.

- **ten gras, pori dilatați** - catapiasmă cu frunze de mentă după o spălare prealabilă a tenului cu apă și săpun pentru față.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2

lingurițe de pulbere de frunze de mentă se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ SUPERCONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca și cea anterior prezentată cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2-3 linguri de plantă în loc de 1 - 2 lingurițe.

INFUZIA FIERBINTE (această formă de administrare se utilizează mai ales datorită efectului său hipertermiant; pentru efecte vindecătoare în cazul afecțiunilor grave, plantele se administrează numai sub formă de pulbere, macerat, tinctură sau infuzie combinată; ceaiul distruge mai mult de 80% din principiile active ale plantei) - peste o linguriță de pulbere de frunze de mentă se adaugă o cană (250 ml) de apă fierbinte, se acoperă și se lasă să infuzeze vreme de 10-15 minute, după care se îndulcește cu miere și se consumă cât mai caldă posibil. Doza - 3 căni pe zi.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat

PRECAUȚII:

în tratamentul persoanelor bolnave de stomac (gastrită, ulcer etc.) menta obișnuită poate da senzație de jenă gastrică și chiar ușoare dureri. în acest caz va fi preferată menta dulce *(Mentha viridis)*.

Utilizarea pe termen foarte lung a mentei în doze mari duce la o sensibilizare a tubului digestiv și poate predispune la nevralgii.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

OBSERVAȚII:

- Menta dulce *(Mentha viridis)* este mai eficientă în tratarea boților febrile, a inflamațiilor puternice, a bolilor care se agravează la căldură, precum și a persoanelor cu sensibilitate gastrică crescută. .
- Pentru tratarea balonării, indigestiei, aerofagieij inapetenței cea mai indicată este menta pipărată *(Mentha piperita)*.

CAZURI CONCLUDENTE:



Un lan de mentă - o „instalație" gigantică de aromatizare.



Frunzele mentei - tonic nervos, antiseptic respirator ți reglator endocrin de excepție.

G.F., 60 de ani, pensionară, Constanța - tulburări de menopauză cu senzație intensă de prurit (mâncărime)

"îmi vine greu să scriu despre problemele de sănătate prin care am trecut, fiind din fire o persoană mai mult decât pudică. Când mă gândesc însă câte alte femei ca și mine trec prin acest calvar numit tulburări de menopauză, mă simt datoare în primul rând față de ele să le fac cunoscute tratamentele care m-au ajutat enorm. Pentru mine sub numele destul de „inofensiv" de tulburări de menopauză s-au ascuns luni întregi de suferință produsă de un fel de degringoladă a corpului meu, care părea scăpat de sub control. întâi a apărut o stare de nervozitate puternică: parcă nimic nu mă mai mulțumea, eram mereu nemulțumită și iritabilă. Apoi, au apărut bufeuri de căldură, care mă făceau să transpir foarte intens în câteva minute. Concomitent, au început tulburările de apetit - de la o zi la alta și uneori și mai des oscilam între o totală indiferență față de hrană (care apărea pe același fond de iritare și nemulțumire) și un apetit extrem de puternic, care mă făcea să mănânc incredibil de mult (ceea ce ulterior mă făcea să mă simt și mai nemulțumită). Firește, am ajuns la medic, care mi-a recomandat niște pastile hormonale, care într-adevăr mi-au calmat bufeurile de căldură, au făcut să nu mai apară transpirația aceea abundentă și chiar mi-au dat o anumită stare de calm sau, mai precis, de placiditate și indiferență. Problema este însă că după două luni de administrare a medicamentelor hormonale m-am confruntat cu un simptom pe cât de penibil, pe atât de deranjant un prurit vaginal extrem de intens. Am fost la ginecolog, am făcut tot felul de tratamente cu ovule vaginale și creme, care au perturbat flora normală și mai rău au făcut, pentru că așa cum a concluzionat în final unul din medicii care m-au consultat, mâncărimile erau din cauze interne. în momentul în care mâncărimile insuportabile au apărut și la nivelul pielii corpului, am renunțat la tratamentul hormonal și m-am

„predat" medicinii naturiste.

Am ajuns printr-o cunoștință la un practician, zicea el „amator", al medicinii tradiționale indiene - ayurveda, „amator" care mi s-a părut mai profesionist decât top cei care mă trataseră până atunci. După ce a vorbit cu mine vreme de aproape 0 oră, mi-a luat pulsul, mi-a observat felul de a respira, de a mă mișca, de a formula o ideile și jnulte alte detalii la care nu m-aș fi gândit vreodată, el mi-a spus simplu că este vorba de o perturbare a elementului foc în ființă și mi-a dat niște remedii care mi s-au părut banale. Intern, mi-a dat un amestec extrem de simplu de pulbere de mentă și crepșoară (Alchemilla vulgaris n.a.) pe care să-1 iau de patru ori pe zi. Contra mâncărimii vaginale mi-a recomandat să-mi prepar o pastă din pulbere de mentă și tătăneasă, foarte fin măcinată și combinată în proporții egale. Peste pulberile celor două plante turnam apă călduță și amestecam până se forma o pastă omogenă pe care o aplicam direct pe perepi vaginului, unde avea un efect calmant practic instantaneu. Aceeași pastă am pus-o pe piele, pe locurile care mă mâncau, după care am acoperit-o cu tifon și nailon, obținând aceleași efecte calmante extraordinare. Mi-a mai recomandat acel terapeut să fac o dată pe săptămână băi complete în care să tom cinci litri de infuzie de mentă (infuzia combinată al cărei mod de preparare este descris mai sus n.a.). Aceste băi, mi-a spus practicianul ayurvedist, urmau să-mi decongestioneze respi-rapa, să-mi reducă nervozitatea și în același timp să mă ajute să nu cad în apatie. Cunosc menta pe care o beam din când în când ca ceai de când eram copilă, dar nu mi-aș fi imaginat că poate aduce o asemenea alinare în tulburări care nu cedau nici la cele mai sofisticate medicamente. Practic cu ajutorul acestor plante și a unei diete foarte ușoare, cu multe legume și fructe crude, mai ales sub formă de suc, am reușit să trec cu bine acest veritabil hop al vârstei a treia. Recomand cu căldură aceste tratamente simple tuturor femeilor care se confruntă cu aceleași simptome ca și mine."



Iarba de mentă este un ajutor special în tratarea tulburărilor de menopauză.



Menta este printre cele mai eficiente plante cu efect răcoritor.

MERIȘORUL
Vaccinium vitis-idaea -



Este o plantă înrudită cu afinul, care însă crește foarte aproape de cercul polar și pe crestele munților înalți, acolo unde pădurile sunt rărite și lasă loc lichenilor și ierburilor alpine. Se folosesc frunzele și părțile aeriene nelignificate ale plantei. Cele mai puternice efecte terapeutice ale plantei sunt în afecțiunile renale și urinare, având efect antiinflamator, antiinfecțios (este antibiotic mai ales) și cicatrizant Frunzele de merișor au o acțiune de dizolvare a sărurilor urice și de sfărâmare a calculilor aproape fără echivalent între plantele din flora noastră.

ACȚIUNI:

INTERN: antidiareic mediu, antiseptic și antiinfecțios renal și urinar puternic, antibiotic bun (acționează mai ales asupra stafilococilor), antiinflamator bun, calculolitic foarte puternic (dizolvă pietrele la rinichi) - acționează asupra litiazei urice, fosfatice, mixte și de alte tipuri (NU este confirmată acțiunea sa în litiaza cu oxalați), diuretic puternic, depurativ mediu, astringent și cicatrizant mediu, antigutos bun, antireumatic mediu-slab.

INDICAȚII:

INTERN:

- **infecții urinare repetate, cu tendință de cronicizare** - infuzie combinată. Se administrează împreună cu boabe de ienupăr *(Juniperus communis),* coada șoricelului *(Achilea millefoliuni)* și rădăcină de tătăneasă *(Symphytum ofBcinalid).* Se va consuma zilnic o cantitate de un litru de infuzie combinată, preparată din câte o lingură din fiecare dintre plantele menționate. în paralel cu utilizarea plantelor se va respecta o dietă preponderent alcalină.
- **calcul! renali (mai ales urați)** - infuzie combinată. Se consumă în asociere cu mușețel (Matricaria chamomilla) și frunze de mesteacăn (Betula alba). Cantitatea de infuzie combinată pentru o zi este de 1-1,5 litri. Doza pentru un litru este de o lingură din fiecare plantă (trei linguri în total).
- **cistită, pielită, uretrită** - pulbere. Se administrează câte o linguriță

rasă de pulbere, de 3 ori pe zi. Este un remediu foarte eficient și în fazele purulente, eventual însoțite de febră, ale acestor afecțiuni.

- **adjuvant în hematurie** (urinare cu sânge) - pulbere. Pentru efecte maxime se poate administra împreună cu traista ciobanului *(Capsella bursa-pastoris)* și coada șoricelului *(Achillea millefolium).* Se administrează câte 2 lingurițe din amestec din 3 în 3 ore în prima zi, apoi, odată cu diminuarea simptomelor, se administrează câte o linguriță de 4 ori pe zi.

- **diaree** - se iau 34 lingurițe de pulbere pe zi. Pentru un efect mai puternic se asociază cu iarba de crețișoară *QAlchemilla vulgaris)* în proporții egale.

- **gută, reumatism** - infuzie combinată, câte 1 litru zilnic. Acționează prin efectul său antiinflamator, diuretic și depurativ, fiind indicat în cure de minim o săptămână.

Alte utilizări interne:

Merișorul mai este folosit sub formă de infuzie combinată și, mai ales, sub formă de pulbere în afecțiuni și tulburări cum ar fi: bronșita (mai ales cea însoțită de secreții abundente), febra, tușea umedă și iritativă, hemoragiile diverse.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - frunzele uscate de merișor se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cern prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de trei ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Se poate mânca după 30 de minute de la administrarea plantei. Pulberea nu se păstrează mai mult de 7-8 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ -1 lingură de pulbere de merișor se lasă la înmuiat într-o cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea umezită cu apă se fierbe în încă o cană de apă 1-2 minute, după care se lasă la răcit; se filtrează; se combină cele două extracte. Spre deosebire de "ceaiul clasic", această infuzie combinată este foarte eficientă, rezultatele tratamentului cu ea fiind puternice și rapide.



OBSERVAȚII;

• Efectele antibiotice și antiinflamatoare ale frunzelor de merișor scad

considerabil în căzui în care urina este foarte acidă. Tocmai de aceea este important ca în cazul unor afecţiuni ca cistite, infecţii purulente, inflamaţii puternice ale căilor urinare să se treacă imediat la o dietă antiacidă. Cel mai simplu este să se elimine pe cât posibil complet, pentru o perioadă de timp: proteinele de natură animală (carne, untură, unt, lactate dulci în general), făina albă şi neagră, zahărul (produc o aciditate crescută în organism), alcoolul de orice fel. Regimul alimentar va fi bazat preponderent pe legume bine preparate şi fructe proaspete.

• în litiazele urice sunt contraindicate alimente ca: conopida, fasolea, lintea, mazărea, varza, ciupercile, nucile, arahidele, smochinele, alunele. Acestea alături de alimentele precizate anterior pot favoriza precipitarea uraţilor şi astfel calculii renali se măresc.

PRECAUŢII:

Administrarea în doze mari (peste 4 grame de pulbere pe zi) poate conduce la o iritare a mucoasei gastrice.

Mai ales pentru persoanele care prezintă o sensibilitate alergică mărită, înainte de folosirea plantei se va testa o perioadă de timp prin folosirea unei mici cantităţi de plantă. Dacă nu apar nici un fel de reacţii neplăcute se va putea utiliza ulterior, cu moderaţie.

CONTRAINDICAŢII:

Femeile gravide nu vor folosi această plantă.

UN CAZ CONCLUDENT:

D. A., 28 ani, programator, Sibiu - litiază renală

Am fost extrem de surprins când un bun prieten, în vârstă de nici 28 de ani, m-a sunat pentru a-mi cere sfatul într-o problemă de sănătate mai mult decât delicată: o litiază urinară care-i provocase o colică extrem de puternică, la care se adăugase un blocaj al căilor urinare produs de o bucăpcă de calcul care migrase. Medicul îi dăduse vreme de 48 de ore cele mai puternice diuretice şi antispastice, îi recomandase să stea ore în şir în cada cu apă caldă pentru a se relaxa musculatura netedă a ureterului şi a lăsa calculul să fie eliminat, c,ar ^ră rezultat. Aşa că soluţia naturistă se impunea. Ea a constat într-o infuzie combinată făcută din frunze de merişor, frunze de mesteacăn



fcY? r ' "
urinarelarba
de merişor.

și flori de soc, amestecate în părți egale. Din acest amesteo a pus 4 linguri de plantă pentru a obpne un litru de preparat obpnut prin macerare și infuzare (conform rețetei de mai sus), pe care 1-a băut într-o oră, după care a făcut o baie de șezut cu frunze de merișor și de coada calului (Equisetum arvense n.a.). Deja după 4 ore (cu o întârziere totuși neașteptat de mare) a avut primele eliminări masive de urină și a simțit o decongestionare la nivelul rinichilor. A continuat tratamentul, bând în fiecare zi 2-3 litri din preparatul indicat mai sus, vreme de o săptămână, după care a făcut un nou ecograf. Rezultatul: nici în rinichi, nici în vezică sau pe traiectul urinar, nu mai era urmă de piatră. Cât despre dureri și senzapa pregnantă de jenă la nivelul rinichilor • au dispărut fără urmă. Și în prezent prietenul meu face câte 2 cure pe an, a câte șapte zile, cu aceste preparat extrem de puternic pe bază de frunze de merișor, iar problemele renale cu care s-a confruntat ani de zile sunt acum o amintire.



Merisorul este adaptat supraviețuirii în climatul aspru de munte.

MESTEACĂNUL
- Betula alba, sin. Betula pendula -



Este un arbore extrem de vivace, care rezistă în cele mai grele condiții de climă, sol sau altitudine. Crește în zona de dealuri joase și de câmpie, unde suportă foarte bine arșița și seceta, în depresiunile adânci unde rezistă la gerurile iernii ori în zonele montane abrupte, unde se agață efectiv de stânci și rezistă vânturilor celor mai puternice. în acord cu capacitatea sa vitală extraordinară, frunzele mesteacănului au proprietăți terapeutice foarte intense. Ele au o acțiune antiseptică intensă (mai ales asupra bacteriilor), sunt un elixir pentru căile respiratorii (au proprietăți antiinfecțioase, expectorante, decongestive), pentru rinichi și vezica urinară, ca și pentru piele. Sunt utilizate cu mult succes pentru zeci de afecțiuni atât intern, cât și extern. Să vedem în continuare câteva acțiuni și indicații ale acestei plante medicinale redutabile în lupta cu boala.

ACȚIUNI

INTERN: antibacterian puternic (acționează mai ales asupra lui Eschericia coli, stafilococului auriu și alb, bacteriei care produce antraxul), antiinflamator bun, antilitiazic foarte puternic (mărunțește „pietrele" la rinichi și ajută la eliminarea lor), antiseptic urinar și intestinal puternic, antiseptic respirator puternic, crește permeabilitatea vasculară, diuretic bun (frunzele mature), hipotensiv ușor, scade valorile colesterolului (hipocolesterolemiant), depurativ puternic (ajută mai ales la eliminarea acidului uric), scade ușor valorile glicemiei (hipoglicemiant), stimulent mediu al secrețiilor gastrice, biliare și intestinale, coleretic mediu (provoacă eliminarea bilei), sudorific.

Extern: antiinflamator bun, antiseptic pentru piele, tonic capilar bun (stimulează creșterea și favorizează revigorarea firelor de păr).

INDICAȚII

INTERN:

- litiază renală și urinară - infuzie combinată. Acționează mai ales asupra litiazelor cu urați (mărunțind calculii și favorizând eliminarea

lor) și mai puțin asupra oxalaților și fosfaților. Pentru litiazele urice se asociază excelent cu frunzele de merișor *(Vaccinium vitis-idaeâ)* și florile de mușețel *(Matricaria chamomilla)*.

- sindrom azotemic cronic - pulbere.
- edeme de cauză alergică - pulbere. Pentru o rapidă dispariție a edemelor se poate asocia foarte bine cu pulbere de ienupăr *(Juniperus communis)* și cu pulbere din flori de trei frați pătațKVio/a *tricolor)*.
- pielită și pielonefrită (mai ales cronicizate), cistită - infuzie combinată. Eficiență mai mare are tinctura de mesteacăn combinată în proporții egale cu cea de boabe de ienupăr *(Juniperus communis)*.
- infecții intestinale, enterită și enterocolită, colită de fermentație și de putrefacție - pulbere. Se asociază foarte bine cu scoarța de stejar *(Quercus sp.)* și iarba de salvie *(Salvia of&cmalis)*.
- dispepsie, anaciditate gastrică - pulbere, luată înainte de masă.
- ascită - infuzie combinată concentrată. Se iau 3-4 lingurițe la intervale de 1 oră. Rezultate extraordinare se obțin prin asocierea cu ienupăr în proporții egale.
- diabet (adjuvant), valori crescute ale colesterolului (adjuvant), ateroscleroză (adjuvant) - pulbere, se asociază excelent cu frunzele de anghinare *(Cynara scolymus)*, cu care se combină în proporții egale.
- bronșită cronică și acută, laringită și esofagită, guturai, gripă - pulbere. Rezultate foarte bune se obțin prin asocierea cu rădăcină de iarbă mare *(Jnula helenium)* și flori de coada șoricelului *(Achillea millefolium)*.
- infecții bacteriene diverse - pulbere, are rol adjuvant pentru tratamentul cu antibiotice. Pentru infecțiile cu localizare reno-urinară se recomandă tratamentul cu infuzie combinată.
- gută, reumatism - infuzie combinată.



EXTERN:

- creșterea **părului** - ultima clătire a părului după spălare se face cu infuzie concentrată de mesteacăn.
- răni, **plăgi atone, plăgi infectate** - se dezinfectează locul cu tinctura de mesteacăn, după care se aplică o cataplasmă cu frunze de mesteacăn.
- **reumatism, dureri articulare** - „pernă" cu frunze de mesteacăn. Frunzele de



mesteacăn uscate sau proaspete (la scurt timp după culegere) se aplică, într-un prosop sau pânză din material natural, de jur împrejurul articulației dureroase. Se realizează astfel o „pernă" groasă din frunze de mesteacăn care înconjoară membrul bolnav. Peste pânza care va fi suficient de bine strânsă pe corp se aplică o folie de nailon și se lasă astfel vreme de 2-3 ore. Se va produce o puternică încălzire și chiar o ușoară iritație a zonei astfel tratate, simultan cu dispariția durerilor în articulații. După trecerea acestui interval de timp, frunzele se aruncă (nu se refolosesc) iar pielea se unge cu un unguent de tătănească sau gălbenele pentru a preîntâmpina sensibilizarea excesivă a pielii.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

TINCTURA - se umple un borcan pe jumătate cu pulbere de plantă (fără a îndesa prea tare), după care se completează restul cu alcool alimentar de 70 de grade amestecând mereu pentru a se omogeniza. Se închide borcanul ermetic cu un capac, după care se lasă la temperatura camerei vreme de 2 săptămâni. După trecerea timpului de macerare, tinctura se filtrează prin tifon și se trage în sticluțe mici, închise la culoare, reziduul de plantă rămas după stoarcere fiind aruncat

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 lingurițe de pulbere de frunze se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă 20 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ CONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca și cea pentru uz intern cu deosebirea că va fi mai concentrat: 2 linguri de

plantă în loc de 1 - 2 lingurițe, iar timpul de fierbere din faza a doua a preparării va fi de 20 minute, la foc mic.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

PRECAUȚII:

Saponozidele din compoziția mesteacănului pot fi iritante pentru tubul digestiv, la persoanele mai sensibile.

în doze mari (peste 100 de grame de frunze consumate într-o zi) mesteacănul este toxic, producând tulburări digestive (inflamatia intestinului subțire, dureri violente abdominale, lipsa poftei de mâncare).

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

B.U., 5 ani, Târgu Mureș - bronșită cronică, tuse, sensibilitate la răceli

"Fiica mea, în vârstă de numai cinci atunci, s-a confruntat vreme de mai bine de un an cu un lanț de răceli care parcă nu se mai terminau. La fiecare răcire a vremii, când stătea în curent sau când mânca ceva rece începea să facă febră, tușea, îi curgea nasul și devenea extrem de apatică, ea altfel fiind un copil poate prea vioi. Eu având un magazin naturist, i-am dat la început remedii naturale din cele mai diverse: echinacea, propolis, lăptișor de matcă, tot felul de alte tonice complexe și imunostimulente pe bază de plante. Din păcate acestea nu au dat nici un rezultat, așa încât a trebuit să admit să i se dea medicamente de sinteză pentru a nu apărea complicații respiratorii mai grave. După o jumătate de an de medicație aiopată parcă răcea și mai ușor și, în plus, de la antibiotice a făcut o candidoză generalizată... Nu mai știam efectiv ce să mai fac, când mi-a dat un prieten de familie o rețetă-minune: într-un flacon de sticlă se pun câte 5 lingurițe din următoarele fineturi: mesteacăn, mentă (Mentha viridis), brusture (Arctium lappa). Se mai adaugă o linguriță de tinctură de propolis, o linguriță de tinctură de ceapă (Allium cepa) și 3 picături de ulei de mentă.



Din acest preparat se ia o jumătate de linguriță într-un pahar cu apă de 5-6 ori pe zi, pe stomacul gol. Cu acest tratament fetița mea și-a revenit în doar 3 zile, iar după mai multe cure a câte 5 zile făcute la intervale de câte o lună sau atunci când dădea primele semne de răceală, infecpile respiratorii care se ținuseră lanț în sfârșit au fost învinse. Mulp din clienții care au venit la magazinul meu naturist au folosit apoi această rețetă simplă și deloc greu de făcut (tincturile se găsesc și în comerț) și au declarat că este remediul minune în răcelile de tot felul, în bronșita cronică și chiar în astm. Eu însămi am observat atunci când simt primele simptome de răceală (care la mine întotdeauna pornește din zona gâtului), că o *gargară cu un pahar de apă călduță în care pun 2-3 lingurițe de tinctură de mesteacăn și, eventual, 10picături de propolis mă ajută să depășesc rapid momentul critic.*

Ar mai fi și un post scriptum amuzant la cele povestite: preparatul pe bâză de tinctură de mesteacăn descris mai sus este pe cât de eficient, pe atât de neplăcut ca și gust Așa am găsit și mijlocul prin care să-mi temperez fetița, altfel parcă prea poznașă și voluntară, amenințând-o că-i dau „rețeta pentru răceală". Trebuie să vă spun că amenințarea a funcționat"



MUȘEȚELUL
- Matricarla chamomllla -



Dacă este o plantă care merită calificativul de "leac universal", atunci cu siguranță aceasta este mușețelul. Cu aroma inconfundabilă și aspectul lor gingaș, micile flori albe prefigurează foarte bine efectele calmante, antiinflamatoare, antialergice și ușor sedative ale mușețelului. Prea... banal pentru a fi luat în serios de anumiți terapeuți, mușețelul este totuși un remediu fără egal în tratarea anumitor afecțiuni, cum ar fi alergia (are efecte antihistaminice puternice), anumite forme de gastrită hiperacidă (mai ales la persoanele nervoase, iritabile), colicile și stările de agitație la copii mici și sugari, tulburările premenstruale sau cele legate de primele luni de graviditate. Acestei plante medicinale, pe care o găsim în toate plafarurile, magazinele naturiste, farmaciile și chiar în supermarket-uri, i-ar putea fi consacrată o monografie de zeci de pagini, fiind intens studiată de către oamenii de știință. Vă oferim în continuare o sinteză a principalelor sale proprietăți și utilizări terapeutice.

ACȚIUNI:

INTERN: analgezic slab, antialergic blând și puternic (blochează̆i acțiunea histaminei), antinevralgic mediu-slab, calmant general blând (este foarte eficient în doze repetate), sedativ nervos ușor, antiinflamator puternic, antiseptic general slab, antiseptic respirator mediu-slab, antispastic general mediu-slab, antispastic intestinal și genital mediu-slab, antitoxic slab, antiulcerogen mediu, calmant gastric și intestinal bun (inclusiv pentru copii mici și sugari), anti-diareic mediu-slab, carminativ mediu, protector și curativ bun în reacțiile produse de iradieri, reduce ușor febra, scade secrețiile gastrice, stimulent slab, sudorific mediu.

EXTERN: activează epitelizarea și apariția țesutului de granutatie după arsuri, antialergic puternic, antihistaminic puternic, antiinflamator foarte puternic, antiinflamator genital, calmant general (băi), bun calmant pentru piele (reduce durerea, senzația de mâncări-me și usturime), cosmetic (curăță tenul), tonic capilar (tonifică rădăcina și firul de păr, îi conferă strălucire; foarte eficient pentru părul blond și șaten).

INDICAȚII:

INTERN:

- reacții alergice, astm, frisoane - ca remediu de prim ajutor se administrează infuzia fierbinte (care are efectele cele mai rapide). Pentru tratamentul general se administrează pulbere: 4-6 lingurițe pe zi.

- **reacții alergice pe piele (urticare)** - infuzie combinată. în paralel se face și tratamentul extern cu cataplasme cu mușețel pe zonele afectate.

- **stări inflamatorii acute sau cronice ale mucoasei gastrice, gastrită hiperacidă, ulcer în fază incipientă, iritații gastrice provocate de folosirea în exces a unor medicamente agresive, colite ce apar conex cu boala ulceroasă** - pulbere sau infuzie combinată. In unele cazuri persistente de ulcer și gastrită este bine să se asocieze cu obligeană *(Acorus calamus)* și tătănească *(Symphytum officinalis).*

- **colici abdominale, spasme intestinale, colită (adjuvant)** - pentru efectele antispastice și calmante rapide ale colicilor se administrează infuzia fierbinte. Pentru tratamente de lungă durată se va folosi pulberea.

- **colici abdominale la copii și sugari** - se administrează infuzie combinată de mușețel.

- **cataruri cronice ale căilor respiratorii superioare** - pulbere. Pentru o eficiență mai mare se asociază în proporții egale pulberi de mușețel, trei frați pătați *{Viola tricolor)* și mentă *(Mentha viridis).* Se ia o linguriță din acest amestec de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Mușețelul are cele mai puternice efecte în astmul și bronșita alergică.

- **dureri de cap și migrene (mai ales pe fond de stres)** - pulbere de mușețel. Dacă aceste probleme sunt asociate disfuncțiilor biliare este foarte eficientă asocierea în proporții egale a mușețelului cu anghinare *(Cynara scolymus)* sau pelin *{Artemisia absinthium).*

- **stare de nervozitate sau agitație, coșmaruri Ia copii și sugari** - se administrează infuzie combinată de mușețel.



- **grețuri în timpul sarcinii** - se ia pulbere de mușețel - o linguriță rasă de 2-3 ori pe zi, înainte de mesele principale.

- **inflamații! de diverse etiologii, mai ales ale mucoaselor** - se administrează infuzie combinată de mușețel, până la 1 litru pe zi. Dacă este

posibil se face și un tratament extern cu cataplasme cu mușețel, spălaturi sau, după caz și localizarea procesului inflamator, clisme cu infuzie combinată superconcentrată.

- **insomnii (adjuvant), iritabilitate nervoasă** - pulbere, administrată de 4 ori pe zi. în cazul insomniilor, ultima doză se ia cu 2 ore înainte de culcare.

- **iritabilitate premenstruală, menstre dureroase (dismenoree), tulburări menstruale** - pentru combaterea crampelor abdominale și. durerilor din zona genitală din timpul menstrelor se va administra infuzie fierbinte (are efecte calmante, antispastice abdominale și genitale rapide). Pentru tratamentul de fond al acestor dezechilibre se va lua o combinație în proporții egale de mușețel, salvie *(Salvia officinalis)* și sunătoare *(Hypericum perforatutri)*. *O* linguriță din acest amestec de pulberi se ia de 4 ori pe zi, pe stomacul r»ol.

- **dezechilibre hormonale la pubertate** - se va lua o combinație în proporții egale de mușețel, salvie (*Salvia officinalis)* și traista ciobanului *(Capsella bursae-pastoris)*. *O* linguriță din acest amestec de pulberi se ia de 4 ori pe zi, pe stomacul gol.

- **iradiere cu raze X, alfa, beta, gama** - se ia pulbere de mușețel, ceai negru *(Thea sinensis)* și năpraznic (*fieranium robertianum)* în proporții egale: o linguriță de amestec de 6 ori pe zi. Se consumă multe lichide (infuzie de mușețel și mentă).

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant, alături de plantele specifice afecțiunii tratate, mușețelul are efecte foarte bune în următoarele boli și tulburări: faringită și amigdalită (pentru efectul antiinflamator și febrifug), epididimită (ca antiinflamator), diaree (ca și calmant, antispastic), stări dispeptice, cistite purulente (ca analgezic), stres cronic și boli generate de stres.

EXTERN:

- **erupții cutanate care provoacă mâncărimi sau supurați!** - cataplasme. Se țin minim 1 oră pe zona afectată.

- **afecțiuni ale căilor respiratorii superioare și ale sinusurilor, sinuzită cronică în cazul copiilor** - inhalații realizate zilnic, timp de mai multe zile consecutiv (5-10 zile, după caz).

- **astm alergic** - băi generale fierbinți în care se adaugă 5 litri de infuzie combinată superconcentrată.

- **conjunctivite și alte inflamații ale ochilor** - comprese și spălături cu infuzie combinată superconcentrată, care însă va fi filtrată cu grijă prin vată.

- **dureri de ochi** - compresă pe pleoape cu infuzie combinată superconcentrată.

- **nevralgie cu localizări diverse (facială, de trigemen, intercostală etc.)** - se aplică pe locul afectat cataplasma cu mușețel,

după care se acoperă cu o folie de nailon (pentru a nu se evapora) și se aplică deasupra o sticlă cu apă caldă-fierbinte.

- **îngrijirea părului** - ultima clătire după spălare se va face cu infuzie combinată superconcentrată
- **îngrijirea tenului,** pete **și iritații ale pielii** - se spală dimineața și seara tenul și zonele afectate cu un tampon de vată înmuiat bine în infuzie combinată superconcentrată. Se aplică, deasemenea, comprese cu acest extract pentru tratarea cazurilor mai grave.
- **mâncărimi în zona genitală la femei (prurit vulvar)** - spălaturi vaginale cu infuzie combinată superconcentrată.
- **spălarea rănilor** - se face cu infuzie combinată superconcentrată.
- **stări de oboseală** - băi generale în care se adaugă infuzie combinată superconcentrată.
- **stări iritative ale intestinului gros** - clisme cu infuzie combinată.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INHALAȚIA - într-o oală cu 500 ml. de apă clocotită se pun 2 linguri de flori, apoi imediat se acoperă cu un prosop curat Se așteaptă 1-2 minute, după care pacientul va pune capul sub prosop și va inspira cu nările cât mai aproape de vasul cu flori de mușețel în apă fierbinte. Procedeul durează minim 5-10 minute, după care pacientul rămâne cu fața și capul acoperite cu un prosop, evitând în următoarele 2-3 ore să se expună Ia frig sau curenți de aer.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 lingurițe de pulbere de flori de mușețel se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ SUPERCONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca și cea anterior prezentată cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2-3 linguri de plantă în Ioc de 1 - 2 lingurițe.

INFUZIA FIERBINTE (această formă de administrare se utilizează mai ales datorită efectului său hipertermiant; pentru efecte vindecătoare în cazul afecțiunilor grave, plantele se administrează numai sub formă de

pulbere, macerat, tinctură sau infuzie combinată; ceaiul distruge mai mult de 80% din principiile active ale plantei) - peste o linguriță de pulbere de flori de mușețel se adaugă o cană (250 ml) de apă fierbinte, se acoperă și se lasă să infuzeze vreme de 10-15 minute, după care se îndulcește cu miere și se consumă cât mai caldă posibil. Doza - 3 căni pe zi.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

B.L., 26 ani, Piatra Neamț, inginer silvic - ulcer gastro-duodenal

"După primul an de serviciu, datorită unor probleme cu care m-am confruntat, a oboselii foarte mari și a stresului am început să mă confrunt cu dureri extraordinar de puternice de stomac. Am ajuns la un consult la doctor doar după ce am vomat prima oară cu sânge, iar după analiza imagistică diagnosticul a fost clar: ulcer cu nișă. Am încercat multe tratamente și cu medicamente și cu toate plantele pe care le cunoșteam pentru stomac (cu salcâm, cu tătănească, frunze de viță, obligeană și multe altele) nu am obpnut însă decât ameliorări de moment, după care durerea începea din nou. începuseră să îmi sângereze și gingiile destul de tare, așa că a trebuit să iau și pentru aceasta remedii. La un moment dat, am folosit pentru 2 sau 3 zile la rând numai ceai de mușețel, care am observat că îmi calma imediat sângerările gingiilor, fără să mai iau și remedii pentru stomac. Surpriză: m-am simpt mult mai bine și cu stomacul; durerile aproape că nu au mai apărut deloc în aceste zile. M-am gândit că ar fi culmea ca tocmai cea mai blândă și inofensivă dintre plante să-mi fie leacul, dar așa a și fost. Mi-am făcut macerat la rece din plantă și consumam cel pupn o jumătate de litru pe zi. îmi plăcea atât de mult starea de relaxare, de bună dispozipe, starea plăcută și diafană care apărea și chiar gustul plantei, încât am ajuns să o iau nu ca pe un medicament, ci aproape numai de plăcere. Chiar și gustul mi se părea delicios, așa că pentru mult timp nu mi-a mai lipsit nici măcar o zi. Ulcerul a început să dea tot mai rar semne dureroase, iar după câteva luni am putut să fac întreruperi cu "tratamentul" fără să mai reapară nici un fenomen de boală. Analizele au arătat același lucru: ulcerul se vindecase. Deși pare surprinzător în cazul meu cea mai blândă dintre plante a vindecat cea mai tăioasă dintre boli."

NĂPRAZNICUL
Geranium robertianum -



îl întâlnim mai ales în zonele muntoase, la marginea pădurilor de brad sau molid, pe albiile pâraielor, pe rupturile de mal şi în zonele umede ale drumurilor forestiere. Atât florile cât şi tijele plantei au un miros foarte puternic (de unde şi numele plantei), florile sunt roz-liliachii, iar tulpinile sale sunt extrem de moi, de culoare verde cu reflexe roşiatice. Practic este o plantă necunoscută pentru medicina modernă, efectele sale revigorante şi afrodiziace puternice, antitumorale şi antivirale rămânând ne-explicate prin compoziţia chimică a plantei din care nu s-a izolat nici o substanţă cu efecte spectaculoase. Şi cu toate acestea năpraznicul vindecă şi nu orice boli, ci din cele mai grave. Acest lucru ni-l confirmă rezultatele medicinii populare de la noi (în satele noastre de munte este un adevărat panaceu), dar şi din ţări cum ar fi Austria, Germania, Elveţia sau Ucraina. Tot mai mulţi oameni afirmă că s-au vindecat de boli greu de tratat prin mijloace clasice cum ar fi cancerul uterin, intestinal sau pulmonar, sterilitatea sau impotenţa, tumorile benigne sau herpesul cu ajutorul său. Neavând în continuare intenţia de a explica ştiinţific efectele acestei plante, vă punem în continuare la dispoziţie un mic ghid al efectelor şi aplicaţiilor sale terapeutice.

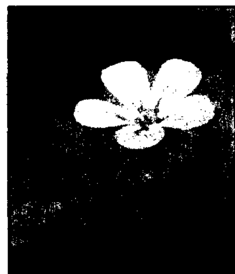
ACŢIUNI;



INTERN: afrodiziac puternic (feminin, dar mai ales masculin), astringent şi antidiareic bun, antihemoragic bun, antispastic mediu-slab, antitumoral bun, diuretic mediu, emenagog bun (declanşează ciclul menstrual), emolient mediu-slab, hipotensiv slab, hipoglicemiant mediu-slab, reîntineritor puternic, revigorant puternic, depurativ mediu-slab, sudorific blând, diuretic mediu, stimulent şi reglator foarte bun al activităţii gonadelor, tonic general puternic.

EXTERN: antiviral mediu (acţionează asupra virusului herpetic), astringent mediu, vulnerar bun.

INDICAȚII:



INTERN:

- sterilitate masculină, impotență - pulbere. Se ia o linguriță de 4 ori pe zi, pe stomacul gol, în cure de lungă durată. în practică s-a dovedit a fi extrem de eficientă combinația de năpraznic cu rădăcină sau semințe de brânca ursului *(Heracleum sphondylium). O* rețetă populară indică pentru aceste cazuri și consumarea unei lingurițe de suc proaspăt obținut prin stoarcerea plantei, adăugată la o cană cu lapte. Se consumă astfel 3 căni de lapte cu năpraznic pe zi, efectele fiind uimitoare în ceea ce privește refacerea apetitului sexual și a capacității de a procrea.

- **sterilitate feminină, frigiditate** - pulbere. Se ia o linguriță de 4 ori pe zi, de obicei în asociere cu puțină scorțișoară (C*innamomum zeylanicum)* pentru atenuarea mirosului care nu este foarte plăcut pentru femei.

- **hemoragii uterine de diverse etiologii, dismenoree** - pulbere. Se administrează câte o jumătate de linguriță de pulbere din 2 în 2 ore în primele 3 zile ale tratamentului, după care se administrează de 4 ori pe zi.

- **tumori benigne cu localizări diverse** - infuzie combinată. Se beau 2-3 căni pe zi în cure de 3 luni, cu pauză de 1-2 luni.

- **adjuvant în cancer** - pulbere. Se administrează o linguriță de 4 ori ***pe*** zi în cure de 6 luni. Efectele cele mai pregnante s-au observat în cancerul uterin, dar planta poate fi folosită ca adjuvant și în cazurile de cancer mamar, pulmonar, intestinal sau cu alte localizări.

- **diaree, inflamații ale intestinului** - infuzie combinată concentrată (2-3 lingurițe Ia cană). Se beau 2-3 căni pe zi. Are un efect de precipitare a proteinelor toxice din intestin, ceea ce determină un efect foarte rapid de diminuare a inflamației și de distrugere a microorganismelor de la acest nivel.

- **nefrită, cistită (inclusiv cea însoțită de sângerări)** - infuzie combinată. Are efect cicatrizant, anuinflamator și stimulent imunitar local. Este foarte bine să fie asociată cu plante antiseptice urinare mai puternice: merișor (*Vaccinium vitis-idaea),* tinctură de ienupăr (*Juniperus communis),* tinctură de rășină de pin (*Pinus* sp).



- **iradiere, sechele după iradiere** - se ia o

linguriță de năpraznic de 4-6 ori pe zi. Are efect adjuvant

Alte utilizări interne:

Iarba de năpraznic mai este indicată de către medicina populară în: răgușeală și dureri de gât, catar al bronhiilor, dureri pe traiectul nervilor, curgerea sângelui din nas (epistaxis), gută, icter, tuberculoză cu diverse localizări (evident are rol adjuvant), leucoree, enterită și gastroenterită hemoragică.



EXTERN:

- **iritații oculare, oboseală oculară** - cataplasmă pe ochi. Se menține 30 de minute.
- **herpes cu diverse localizări** - cu infuzia combinată foarte concentrată (5 lingurițe la cană) se fac spălaturi și se pun comprese.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 lingurițe de pulbere de năpraznic se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat. Doza - 3 căni pe zi.

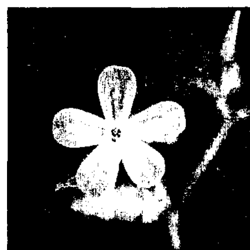
CATAPLASMĂ - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu "apă căldușa până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat

PRECAUȚII:

La bărbații cu probleme ale prostatei, latente sau manifeste, năpraznicul poate produce iritații și hipertrofierea. în acest caz se suspendă temporar tratamentul și se acționează cu plante specifice pentru rezolvarea problemelor prostatei (pufuliță - *Epilobium montana,* ghimpe - *Xanthium spinosurri),* după care tratamentul se poate relua.

CONTRAINDICAȚII:

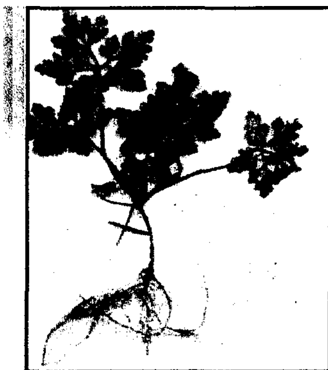
Nu se cunosc.



UN CAZ CONCLUDENT:

B.I., 34 ani, Făgăraș, medic - fibrom uterin, chist ovarian

' *"Lucrez în cadrul unei policlinici de mai bine de 15 ani și cu toate că îmi este foarte la îndemână să-mi fac analizele, nu mi le mai făcusem de ani buni, pentru că în practica mea văd atâtea situații grave încât se poate ajunge destul de ușor la extrema cealaltă - ipohondria. Anul trecut, pentru că aveam o ușoară diskinezie biliară, la insistențele unei prietene și colege am făcut o investigape (ecografie) și surpriza cea mare a fost să constat că bila era relativ bine, în schimb aveam două chisturi ovariene de 2-3 cm și un fibrom uterin ceva mai mare, cu diametru de 4 -5 cm. Lucrez de mulți ani în policlinică și spital, dar perspectiva unei intervenții chirurgicale nu mă încântă deloc - cred că e lucrul de care mi-e cel mai teamă - așa că mi-am zis că dacă tot nu mă deranjează absolut deloc, pot să încerc să mai prelungesc perioada până la operație cu adjuvante naturale. M-am adresat unui terapeut naturist bun, care, deși eu i-am cerut ceva care să mă ajute ca formapunile să nu se mai dezvolte, mi-a dat un tratament forte. Așa am ajuns, spre uimirea colegilor mei și, trebuie să recunosc, și a mea, să fac tratament cu plante, să pn regim alimentar și chiar să fac o cură cu spânz, care este una dintre plantele destul de controversate. Am luat acest "tratament" mai mult ca pe un experiment pentru că, deși cred în ajutorul plantelor • pentru situapi ușoare, nu auzisem să funcponeze și pentru situapi mai complexe, cum sunt formapunile tumorale sau chisturile. Mi-am repetat investigapile la fiecare 3 săptămâni, iar rezultatele au fost mai mult decât încurajatoare: în 3 luni și jumătate, fibromul și unul dintre chisturi au dispărut complet, iar ceea ce a mai rămas a fost un singur chist, care a scăzut și el la un diametru sub 2 cm - în momentul in care scriu aceste rânduri. Consider că domeniul terapiei cu plante deschide unele perspective ce merită a fi studiate aprofundat pentru a se obpne anumite extracte ce pot să fie dozate mult mai precis și această terapie să iasă din*



empirism și să intre cu adevărat în domeniul științei. Referitor la tratamentul pe care l-am urmat, el s-a desfășurat în două perioade:

1. în prima dintre ele am folosit năpraznic (Geranium robertianum) - 4 lingurițe pe zi și o combinație de salvie (Salvia ofăcinalisX traista ciobanului (Capsella bursae pastoris) și cretișoară (Alchemilla vulgaris) - sublingual, o linguriță din această combinape de pulberi de 3 ori pe zi. Această fază a durat o lună și am reluat acest tratament încă 2 luni imediat ce am terminat cura cu spânz.

2. Cura cu spânz (Helleborus purpurascens) care are efecte foarte puternice și nu recomand nimănui să o facă fără o dozare farmaceutică și supraveghere din partea personalului avizat - 21 de zile.

Stabilitatea în timp a rezultatelor este încă de urmărit, dar oricum consider că mai ales dispariția fibromului este un succes pentru mine personal și că, cel puțin în cazul anumitor persoane și cazuri eficiența acestei terapii este indiscutabilă.

Aș vrea să mai fac o mențiune despre una din plantele pe care le-am luat și ale cărei efecte m-au impresionat în aceeași măsură cu cele ale controversatului spânz și anume: năpraznicul. De când am început să iau această plantă puterea de mea de muncă, tonusul psihic și chiar pofta de viață au crescut simțitor. Am realizat că este vorba despre aceată plantă și nu despre o alta atunci când am rămas "în pană" de năpraznic, pentru că între altele este și foarte greu de găsit în magazine. Pot spune despre năpraznic că este un revigorant și un susținător de efort mai puternic decât toate cocktailurile de vitamine, minerale sau aminoacizi pe care le-am încercat de-a lungul timpului.



OBLIGEANA
- Acorus calamus -



Este numită şi trestie mirositoare, având aspectul unei trestii, o mireasmă inconfundabilă şi crescând pe malul bălţilor, în mlaştini şi pe locuri inundabile. Atunci când este în stare proaspătă rădăcina sa (care este partea cu proprietăţi terapeutice) are o aromă foarte agreabilă, pentru ca atunci când se usucă să capete un miros şi un gust destul de neplăcute, compensate însă din plin de calităţile sale terapeutice. A fost adusă acum mii de ani din îndepărtata Indie şi s-a aclimatizat perfect la noi, devenind plantă spontană în zonele mai calde şi cu multă umiditate. Este folosită încă din Antichitate, fiind apreciată mai ales pentru efectele sale excepţionale asupra sistemului nervos şi asupra psihicului. Medicina modernă i-a confirmat efectele reglatoare ale activităţii nervoase, uşor sedative şi calmante, fiind recomandată pentru surmenaj intelectual, tulburări de memorie, diverse boli organice (ulcer, gastrită, colită) care apar pe fond de stres. în medicina populară este recomandată şi pentru tulburările psihice grave, cum ar fi isteria, nevrozele anxioase şi depresive, psihozele (schizofrenia, paranoia). Un alt efect cu totul remarcabil al obligeanei este asupra digestiei, având efect deopotrivă stimulent şi calmant, fiind indicată într-o gamă impresionantă de boli de la inapetentă şi digestie dificilă până ulcer, colită, constipatie atonă sau cancer gastric şi intestinal. Mai este recomandată în tulburările auditive, sensibilitate excesivă la frig şi nevralgii, fiind cunoscută şi ca plantă adaptogenă. Iată în continuare pe larg proprietăţile sale:

ACŢIUNI;

INTERN: analgezic slab, antispastic bun, bactericid mediu, calmant mediu, carminativ bun (elimină gazele intestinale), diaforetic mediu, digestiv puternic, diuretic şi depurauv mediu, emenagog bun, febrifug mediu-slab, hemostatic slab, înlătură senzaţia de frig, stabilizează reacţiile auditive, stimulator foarte puternic al apetitului (măreşte pofta de mâncare chiar şi la bolnavii de cancer gastric), aperitiv bun, reglator puternic al peristaltismului stomacal şi al secreţiilor

stomacale, sudorific bun, tonic general foarte puternic, sedativ ușor, tonic nervos puternic (acționează favorabil asupra sistemului nervos central, îmbunătățind memoria), tranchilizant slab, vomitiv (mai ales în cantități mari; în cantități mici și foarte mici este antivomitiv).

EXTERN: insecticid, revulsiv slab.

INDICAȚII:

INTERN:

- indigestie, digestie dificilă, atonie gastrică și intestinală, hiposecreție gastrică, gastrită hiperacidă, ulcer gastric și duodenal - macerat la rece. Se bea o jumătate de pahar înainte cu 20-30 de minute de masă. în cazurile de ulcer și gastrită cu un puternic substrat emoțional este mult mai recomandată administrarea sub formă de pulbere. Deși gustul este, în acest caz, mai greu de suportat în faza de început, efectele asupra stării psihice se resimt aproape imediat după administrare, ceea ce crează condiții deosebit de favorabile pentru vindecare.

- **inapetență (anorexie), anorexie psihică** - se iau 1-2 vârfuri de cuțit de pulbere de obligeană înainte de fiecare masă.

- **colită, enterocolită** - pulbere. Se ia 1/2 linguriță de 34 ori pe zi, pe stomacul gol. O cură durează 3 săptămâni, după care se face o săptămână de pauză.

- **constipație atonă, constipație asociată stresului** - macerat la rece: 1 pahar băut dimineața și unul seara, pe stomacul gol.

- **hemoroizi** - pulbere, o jumătate de linguriță de 4 ori pe zi. Se vor utiliza în paralel plante laxative ușoare (nalbă - *Malva glabra,* semințe de in - *Linum usitattisimwri).*

- **adjuvant în cancer gastric și intestinal** - macerat la rece. Se bea un pahar de macerat Ia rece de obligeană pe stomacul gol, de 3 ori pe zi.

- **tulburări de auz, surditate** - pulbere. Se poate asocia cu pulbere din frunze și flori de roiniță (Melissa officinalis) în părți egale. Se administrează de 4 ori pe zi, câte o linguriță din amestecul celor două plante. Se insistă în ce privește menținerea plantelor sub limbă (e de dorit să se respecte strict intervalul de 20 de minute)



- **șoc psihic, isterie, anxietate (stări de teamă fără motiv), nevroze,**



coșmaruri, insomnie - macerat la rece: se bea 1/2 -1 pahar (200 ml.) dimineața, la prânz și seara. Poate fi înlocuit cu 1/2 linguriță de pulbere luată în aceleași momente ale zilei.

- **stări de depresie, melancolie** - pulbere: 2-3 lingurițe rase pe zi.

- **adjuvant în psihoze (schizofrenie-sindrom discordant, paranoia)** - pulbere: 2-4 lingurițe pe zi, pe stomacul gol. Ideal ar fi să se administreze jumătate de linguriță de 6 ori pe zi. Are efect sedativ ușor, antidepresiv, tonic nervos.

- **dureri de cap și migrene care apar pe fond de nervozitate și stres** - pulbere: 2-3 lingurițe pe zi. Atunci când durerile de cap sunt însoțite de vomă, se folosesc doze mici de obligeană (un vârf de cuțit) și, eventual, se asociază cu pulbere de ghimbir.

- **distonie neuro-vegetativă** - macerat la rece: 2-3 pahare pe zi, pe stomacul gol.

- **diabet, hlpometabolism (metabolism scăzut), afecțiuni metabolice fn general** - pulbere, o jumătate de linguriță de 4 ori pe zi.

- **gripă, convalescență** - macerat la rece: 2-3. pahare pe zi, pe stomacul gol.

- **sinuzită, sinuzită cronică, afecțiuni respiratorii cu tendință de cronicizare** - pulbere sublingual. Efectul de deblocare în zona nasului și de drenare a sinusurilor devine evident după o perioadă mai îndelungată de utilizare a plantei (2-3 luni).

Alte utilizări interne:

Rădăcina de obligeană mai este indicată în: răgușealâ, tuse, bronșită, febră intermitentă, dizenterie, epilepsie, astm, reumatism, balonare, dereglări endocrine, nevralgie.

EXTERN:

- **întărirea gingiilor (în paradontoză)** - se mestecă încet rădăcină **de** obligeană, așa încât principiile active extrase de salivă să rămână cât mai mult timp în contact cu gingiile.

- **dureri de cap și migrenă** - cataplasme pe frunte și ceafă. Se folosesc mai ales atunci când nu planta nu este suportată intern.

- **reumatism** - cataplasmă pe locul afectat.

- **pentru diminuarea dorinței de a fuma** - se mestecă încet o bucată mică dintr-o rădăcină de obligeană, de 2-3 ori pe zi.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, 1/4 - 1/2 linguriță rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

MACERATUL LA RECE (rețeta pentru obținerea a 200 ml.> o linguriță de pulbere de obligeană se lasă la înmuiat într-o jumătate de pahar de apă de seara până dimineața, când se filtrează. Preparatul obținut se bea de regulă înainte de masă cu un sfert de oră. Doza: 2- 3 căni pe zi.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

PRECAUȚII:

Nu este recomandată utilizarea în doze mai mari de 4 grame pe zi; poate genera stări puternice de greață și vomă, senzații de amețeală.

Există suferinzi de gastrită hiperacidă care nu se "împacă" cu planta, ea generând în cazul lor o accentuare a acidității gastrice. în aceste cazuri se vor folosi alte plante contra gastritei (vezi index).

Planta luată în cantități ceva mai mari are efect vomitiv, motiv pentru care mulți pacienți nu o suportă. Soluția este micșorarea dozei până la limita de suportabilitate.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.



UN CAZ CONCLUDENT:

T.V, 45 ani, electrician, Brașov - ulcer hemoragie

"Mă chinuiam deja de *vreo 10 ani cu un ulcer care îmi dădea niște dureri teribile mai ales primăvara și toamna, când într-un an, exact cu o seară înainte de Crăciun, a fost criza cea mai cumplită. De câteva zile nu mai puteam mânca mai nimic, iar durerile au devenit atât de insuportabile încât am ajuns la urgență, unde mi s-a spus că ulcerul este hemoragie și este în fază gravă. Mi-au dat*

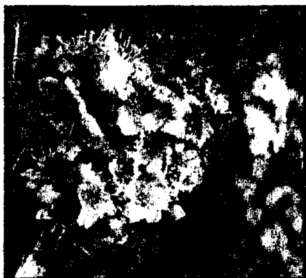
medicamente, dar cine avea timp să se ocupe de mine cu o zi înainte de sărbători? După câteva zile de coșmar, am ieșit din spital, cu dureri mai mici, dar fără să scap de sentimentul de disperare. După sărbători, care pentru mine au fost mai mult un chin decât o bucurie, simțeam că aș face orice numai să scap de boala asta. Deși am citit o sumedenie de cărți și de reviste de terapii naturale, parcă doar atunci mi-a deschis Dumnezeu ochii și am avut curajul să și încerc... La sfatul unui prieten mi-am cumpărat de la un magazin de lante rădăcină de obligeană și rădăcină de tătănească, le-am mărunpt cu râșnița de cafea și apoi le-am luat de 5-6 ori pe zi. Luam câte o jumătate de linguriță de plante, o mestecam bine, chiar dacă era rea la gust și apoi o înghițeam. „Buruienile" care înainte mă lăsau indiferent înainte s-au dovedit a fi salvarea mea; mi-au luat durerea în câteva zile de parcă nu fusesem bolnav niciodată. Am ținut regim și am luat plantele cu sfințenie, mai ales după ce am văzut că s-a produs ceea ce nu credeam că o să se mai întâmple. Mulțumesc lui Dumnezeu că de mai bine de 6 ani nu m-a mai durut stomacul deloc și nu a mai rămas nici urmă de ulcerul meu hemoragie."



In ciuda gustului ușor neplăcut, rădăcina de obligeană este un veritabil medicament în tratarea ulcerelor și gastritelor.

„3"

PĂDUCELUL
Crataegus oxyacantha, C. monogyna -



Este un arbust de câțiva metri înălțime, care la sfârșitul lui aprilie - începutul lui mai încântă privirea cu ploaia sa de petale albe și îmbie la relaxare cu aroma lui liniștitoare. în septembrie - octombrie explozia sa de fructe roșii viu colorate dă un aspect sărbătoresc dealurilor și marginilor de pădure unde de obicei crește. Atât florile, cât și fructele sale sunt un adevărat elixir în bolile cardiovasculare, motiv pentru care este una din cele mai folosite plante din Europa, unde aceste afecțiuni constituie cauza numărul unu a mortalității.

Interesant este că nici din fructele și nici din florile păducelului, care au proprietăți aproape identice, nu s-a putut izola un principiu activ care săi poate explica acțiunea terapeutică, substanțele sale fiind eficiente numai în complexul natural reprezentat de planta ca atare. Deasemenea, planta preparată prin procedee termice (adică "ceaiul") este net inferioară ca putere curativă pulberii, infuziei combinate sau tincturii, forme de extracție care păstrează mult mai bine proprietățile plantei. Iată în continuare câteva din proprietățile și aplicațiile acestei plante:

ACȚIUNI:

INTERN: antifebril mediu-slab, astringent mediu (mai ales fructele), calmant bun al sistemului nervos (mai ales florile), puternic echilibrant al tensiunii arteriale, hipotensiv blând și eficient, înlătură extrasistolele de orice etiologie, mărește activitatea respiratorie, reglator al circulației sângelui și a ritmului inimii, îmbunătățește gradat circulația cerebrală, simpaticolitic (diminuează sau înlătură efectele stimulării nervilor adrenergici), tonic cardiac puternic (în tratamentele de lungă durată), vasodilatator coronarian puternic, diuretic bun.

EXTERN: sedativ (sub formă de băi).

INDICAȚII:

INTERN:

- tulburări de ritm cardiac (palpitații) - pulbere. Se indică în special pulberea din flori, însă efecte maxime s-au observat la utilizarea unei

pulberi din flori și fructe, în amestec. în cazul unor aritmii pregnante, cura trebuie menținută încă 3-4 săptămâni după dispariția completă a simptomelor neplăcute. Pentru tratamente de lungă durată este foarte eficientă tinctura din fructe de păducel: o linguriță de 4 ori pe zi, vreme de 6-12 luni.

• **boli degenerative ale inimii și scleroză coronariană Ia persoanele in vârstă, ischemie cardiacă (adjuvant)** - infuzie combinată din fructe și flori. Se iau 3 căni pe zi în cure de lungă durată, în cazul în care aportul masiv de lichide este contraindicat se folosește tinctura: 4 lingurițe pe zi.

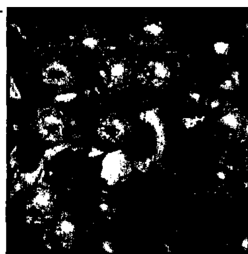
- **adjuvant în angină pectorală** - pulbere din flori și fructe. Se iau 4 lingurițe pe zi, pe stomacul gol, având rol adjuvant

- **arterioscleroză** - pulbere. Rezultate foarte bune se obțin prin combinarea cu anghinare *(Cynara scolymus)* și pătlagină *(Plantago sp.)* în proporții egale.

- **hipertensiune arterială, tensiune arterială oscilantă** - o linguriță de pulbere din fructe și flori se ia de 4 ori pe zi, în cure de lungă durată (6 luni minim). La persoanele cu grad crescut de nervozitate, care se confruntă cu accese de furie se recomandă mai ales florile de păducel, eventual în asociere cu plante calmante mai puternice: sunătoare *(Hypericum perforatorii),* talpa gâștei *(Leonuruss cardiaca).*

- **circulație periferici deficitară, varice și hemoroizi** - infuzie combinată.

• **tulburări congestive Ia menopauză** - infuzie combinată din fructe, 2 căni pe zi. în cazul apariției în perioada menopauzei a unor stări de iritabilitate intensă, bufeuri, lipsa controlului emoțional, în paralel cu infuzia se va utiliza sublingual, de 4 ori pe zi, câte o linguriță din pulbere de flori de păducel.



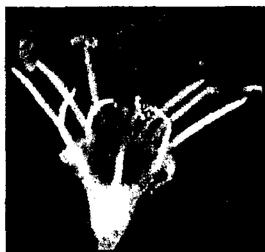
- **nevroză, nervozitate Ia copii și adolescenți** - infuzie combinată de flori de păducel.

- **surmenaj la bătrâni** - pulbere de fructe și flori de păducel.

- **celulita, obezitate (adjuvant)** - infuzie combinată de fructe de păducel. Se bea o cană înainte de fiecare masă.

Alte utilizări interne:

Fructele sunt indicate în plus în boli ale faringelui, diaree, angină, albuminurie, litiază urinară, leucoree. Sa observat și un efect de stimulare imunitară exercitat de fructele și florile de păducel, acestea fiind recomandate în cură, sub formă de pulbere sau infuzie combinată, pentru întărirea rezistenței organismului la boli infecțioase.



MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 lingurițe de pulbere de flori sau fructe de păducel se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat Doza - 3 căni pe zi.

TINCTURA - se umple pe o treime un borcan cu pulbere de fructe de păducel, iar restul se completează cu alcool de 50 de grade. Se închide borcanul ermetic cu un capac și se lasă la macerat conținutul vreme de 8 zile, după care se filtrează și se trage în sticluțe mici, închise la culoare. Se administrează o linguriță diluată în 100 ml. de apă, de 3-4 ori pe zi.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

OBSERVAȚII:

- Tratamentul cu flori și fructe de păducel are un efect excepțional în ceea ce se cunoaște în medicina populară românească sub denumirea de "slăbiciunea inimii", de fapt un complex de fenomene de îmbătrânire manifestată prin: astenie fizică și psihică, palpitații, insomnii, nervozitate, emotivitate crescută.



- în medicina populară franceză infuzia de flori de păducel mai este numită și "laptele bătrânilor", pentru efectele sale excepționale de echilibrare a activității cardiace, nervoase și hormonale. La persoanele de vârsta a treia care iau

regulat această plantă s-a observat o remarcabilă imunitate la bolile cardiovaculare.

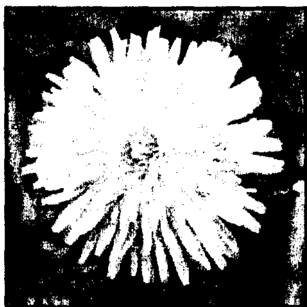
UN CAZ CONCLUDENT:

I.I. 52 ani, inginer silvic, Orăștie - hipertensiune, ischemie cardiacă

"După ieșirea la pensie am luat in greutate aproape 7 kilograme, ceea ce nu a fost de mare ajutor pentru inima mea. Tensiunea mea arterială ajungea tot mai des la valori de 16-17 și nu mă simțeam prea bine, mai ales atunci când trebăluiam, pentru că am fost obișnuit să nu stau locului, ci să fac mereu câte ceva. De la un anumit moment am început să obosesc parcă tot mai ușor și să respir cu greutate, drept care medicul meu de familie m-a trimis să fac analize complete pentru inimă. Așa am descoperit că pe lângă tensiunea mea arterială ridicată, care între timp a devenit și tot mai oscilantă, am și o ischemie cardiacă. Mi s-a recomandat un regim alimentar destul de sever (mai ales fără grăsimi) și mi s-au prescris o mulțime de medicamente. Cu consecvența care mă caracterizează am început să le iau, dar problema era că mai ales cele contra hipertensiunii nu prea își făceau efectul. După ce mi-au fost schimbate de vreo trei ori, m-am hotărât să încerc și o variantă naturală. *Am început atunci să beau zilnic ceai din flori de păducel. Am făcut o lună de cură cu păducel, timp în care am băut cel putin 1-2 căni pe zi. Pe întreaga perioadă de timp cât am băut ceaiul tensiunea a scăzut și apoi a rămas în limitele normale, chiar și după ce am redus medicamentele de sinteză pe care luasem până atunci. în prezent muncesc foarte bine (între timp m-am și reangajat), nu mai am stările de oboseală de dinainte, iar tensiunea arterială o țin sub control numai cu ceai de păducel, cu care fac frecvent cure. Chiar medicul meu curant a fost uimit de efectele simplului ceai de fructe și Hori de păducel sau gherghinar, cum se numește în părțile noastre, care cel puțin la mine are efecte de scăderea și stabilizare a tensiunii arteriale care nu se compară cu ale nici unui medicament"*

...

PĂPĂDIA
- Taraxacum officinalis -



O întâlnim la tot pasul și parcă este prea... banală pentru a fi luată în seamă ca medicament. Totuși, în rădăcinile, în frunzele și în tulpina păpădiei se ascund adevărate comori de sănătate. Puține plante sunt detoxifiante, stimulente, tonice pancreatice și hepatice, tonice digestive și hipoglicemiante atât de bune ca păpădia. Intensă ca acțiune, bine tolerată de organism în doze mari și în cure de lungă durată, păpădia este un adevărat elixir într-o gamă uimitoare de afecțiuni de la cele cardio-vasculare (ateroscleroză, hipertensiune), la cele de piele (acnee), metabolice (diabet, obezitate) sau hepatice (icter de diverse etiologii, hepatită). Dar să cunoaștem în continuare pe îndelete această plantă pe cât de accesibilă pe atât de prețioasă. .,..,,.,(% *ur-j^^ui* >

ACȚIUNI: *.,,,v;f>,t.......

INTERN: antidiabetic și hipoglicemiant bun, antiscorbutic mediu, aperitiv puternic, astringent mediu-slab, colagog foarte puternic (stimulează secreția bilei), coleretic mediu (favorizează evacuarea bilei), decongestiv bun, depurativ puternic (mai ales în asociere cu diuretice foarte intense), diuretic bun, favorizează hematopoeza (intervenind favorabil și în alte procese de producere a elementelor figurate ale sângelui), hipocolesterolemiant bun, laxativ mediu, normalizează funcțiile ficatului și ale vezicii biliare, reglator al tensiunii mediu-slab, stimulent bun al secreției endocrine şl exocrine a pancreasului, tonic amar puternic, tonic general bun, antifebril mediu.

EXTERN: tonifiant al pielii.

INDICAȚII:

INTERN:

- **icter, congestia ficatului, insuficiență hepatici, crize hepatice dureroase** - infuzie sau decoct combinat: 2-3 căni pe zi pe stomacul gol.
- **colecistită, diskinezie biliară, dispepsie** - pulbere. Se iau 3-4 lingurițe pe zi.
- **inapetență, digestie dificilă, gastrită hipoacldă** - pulbere. Se ia o

linguriță de pulbere pe stomacul gol înaintea fiecărei mese.

- pancreatită - pulbere: o linguriță de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Se asociază bine cu alte plante cu efecte antiinflamatoare și tonice pancreatice ca urzica *(Urtica dioica)* și tătăneasa *(Symphytum offcinalis)*.

- **ateromatoză, arterioscleroză, adjuvant în hipertensiune** - se face cură cu infuzie combinată de părți aeriene sau cu decoct combinat de rădăcină. Se beau în fiecare zi, de dimineață și până la prânz (ora 12), 2-3 căni.

- **obezitate, obezitate pe fond de dezechilibru glandular** - se beau 4 căni pe zi de decoct combinat de rădăcină de păpădie. Se ține o dietă în care legumele și fructele crude reprezintă cel puțin 50% din hrana consumată zilnic.

- **diabet** - pulbere: o linguriță cu 15 minute înainte de fiecare masă. Se consumă și salate de frunze proaspete de păpădie.

- **gută, reumatism** - se face o cură de 2 săptămâni, timp în care se bea înainte de fiecare masă 1 cană de infuzie sau decoct combinat

- **celulita** - se face o cură de o lună cu infuzie sau decoct combinat de păpădie. Se beau 3-4 căni pe zi pe stomacul gol. Se fac concomitent aplicații externe cu iederă *(Hedera helix)* și crețișoară *(Alchemilla vulgaris)*.

- **urticarie, eczeme de diverse etlologii** - pulbere, sub formă de cură de minim 3 săptămâni. Pentru efecte maxime se asociază cu pulbere din rădăcină de brusture și flori de coada șoricelului.

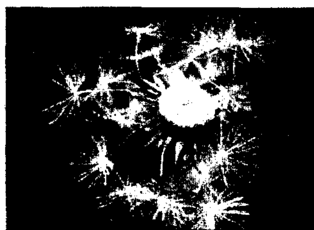
- **hemoroizi, varice** - infuzie sau decoct combinat. Se beau 34 căni pe zi. Această plantă este foarte utilă mai ales în cazul în care această afecțiune este asociată cu constipația sau cu probleme biliare.

- acnee, **dezechilibre hormonale la pubertate** - se fac tratamente de 3 săptămâni cu o săptămână pauză în care se bea infuzie sau decoct combinat de păpădie: 2-3 căni pe zi. Se recomandă o alimentație cu multe crudități: mai ales frunze de țelină și de mărar, inflorescențe de mărar, salată verde, semințe de dovleac, leuștean.



Alte utilizări interne:

Rădăcina și partea aeriană a păpădiei mai este indicată în: ulcer gastric, astenii, adjuvant în paludism (malarie), uremie, dureri musculare, adjuvant în litiazele renale și afecțiuni ale căilor urinare.



EXTERN:

- pentru înlăturarea petelor roșii de pe față (cuperoză), întreținerea tenului

- tamponări cu infuzie combinată

- cataractă - decoct combinat, foarte bine filtrat (de 2 ori), din flori, tije, muguri și frunze de păpădie. După prepararea decoctului se va adăuga o jumătate de linguriță de sare fină la o cană cu infuzie combinată, pentru a aduce soluția la concentrația serului fiziologic. Se spală ochii și se aplică apoi picături în ochiul afectat

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE;

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, 1/2 - 1 linguriță rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

DECOCTUL COMBINAT (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 lingurițe de pulbere de rădăcină de păpădie se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se fierbe cu o jumătate de cană de apă 1-2 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea înainte de masă cu un sfert de oră. Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ - o linguriță de părți aeriene uscate și mărunțite de păpădie se pun în jumătate de cană (125 ml.) de apă de izvor sau plată și se lasă la macerat aprox. 8 ore, după care se filtrează, maceratul se păstrează, iar planta rămasă se opărește cu încă jumătate de cană de apă, după care se lasă infuzat jumătate de oră, se filtrează și se Iasă Ia răcit în final se amestecă cele două extracte. Se consumă 2-3 căni pe zi, pe stomacul gol.

CURA CU TIJE DE PĂPĂDIE - este una dintre metodele cele mai eficiente și ușor de folosit de către persoanele care se confruntă cu: gastrită hiperacidă, diskinezie biliară, calculi biliari, boli hepatice, varice, ulcer varicos, obezitate, ateroscleroză, diabet gută, erupții, eczeme și alte boli de piele (datorită efectului depurativ), constipație, boli de uzură.

Modul de realizare a curei este foarte simplu: va trebui să consumăm zilnic, timp de 2 săptămâni, câte 6 tije proaspete de păpădie. Pentru aceasta tulpinile se recoltează înainte de înflorire (primăvara). Tijele

se vor spăla și se vor mânca ca atare și nu sub formă de salată sau în alte combinații. în cazul în care nu avem la dispoziție tijele de păpădie putem apela la folosirea frunzelor proaspete care determină efecte asemănătoare dacă sunt consumate sub formă de salate în cantitate de 30-50 de grame pe zi. Cura cu frunze proaspete durează tot un interval de 2 săptămâni.

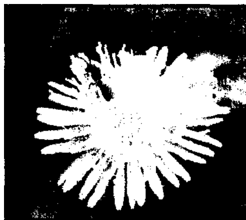
O variantă foarte ingenioasă, care ne permite să avem mai mereu la dispoziție acest remediu purificator și tonic excepțional este cultivarea păpădiilor în ghivece. Este suficient să avem 4-5 ghivece cu păpădii pentru ca în anotimpul rece (sau oricând în afara perioadelor normale de înflorire a păpădiilor) să putem asezona diferitele preparate culinare sau salatele pe care le consumăm cu câteva frunze proaspete. Efectul lor tonic asupra digestiei și întăritor este de dorit cu atât mai mult iarna, în condițiile unei alimentații mai greu digerabile, pentru vârstnici, pentru toți cei care se confruntă cu tulburări digestive sau hepatice. Păpădia mai este recomandată în cazul celor care realizează regimuri pe bază de crudități, în cazul persoanelor care se află în convalescență sau a celor slăbiți și lipsiți de apetit

PRECAUȚII:

Sucul lăptos din tijele de păpădie poate provoca intoxicații manifestate prin greață, vomă și tulburări de ritm cardiac. Acest fenomen apare în special în cazul consumului exagerat de tije. în curele de primăvară cu tije de păpădie în care njtt se consumă mai mult de 5-6 tije proaspete pe zi, nu există pericolul intoxicațiilor.

OBSERVAȚII:

O modalitate ce a dat rezultate remarcabile în unele boli ca: diskinezia biliară și bolile hepatice, ulcer, eczeme și afecțiuni cronice ale pielii, boli de uzură, constipație, gută, obezitate precum și în toate cazurile în care s-a urmărit o purificare a sângelui (mai ales primăvara), constă în realizarea unei cure de 14 zile cu tije crude de păpădie. Pentru aceasta, tijele se culeg înaintea înfloririi, de preferință primăvara, și se consumă crude în cantitate de 5 pe zi. Tijele se pot consuma treptat, câte 1-2 înainte de fiecare masă a zilei.



CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT;

Primul contact direct pe care l-am avut cu această plantă în terapie a fost prin intermediul amicului meu S, mare amator de munte şi natură la fel ca şi mine, pasionat şi de **iptqgr#fie, din** care şi-a făcut o adevărată meserie. **lnjj(B** vizită în laboratorul său fotografic am remarcat pe toate pervazurile şi locurile expuse la lumină din acea încăpere ghivece cu păpădie - cred că erau peste douăzeci. L-am întrebat ce face cu atâta păpădie, despre care nu ştiam să fie o plantă ornamentală de apartament. El mi-a răspuns: "Este planta cu care îi ţin în viaţă pe părinţii mei." Fireşte, m-am arătat interesat de subiect şi aşa am aflat că l-a salvat pe tatăl său, în vârstă de 80 de ani, de nişte complicaţii grave ale diabetului cu ajutorul acestei plante, care este hipoglicemiantă şi stimulează pancreasul cu efecte care i-au uimit pe medicii curanţi. Pe lângă diabet, ambii săi părinţi suferă de ateroscleroză şi ischemie cardiacă gravă şi de cinci ani, de când făceau cure regulate cu această plantă, starea lor de sănătate nu numai că nu se agravase, ci chiar se îmbuntăţise. "Nu ştiu, mi-a spus amicul meu, să existe o plantă cu atât de multe aplicaţii, pentru că păpădia susţine şi activitatea ficatului, favorizează un tranzit intestinal normal, scade colesterolul, stimulează digestia şi compensează efectele sedentarismului. Practic cea mai mare parte din inconvenientele ale vârstei a treia pot fi compensate în bună măsură cu ajutorul acestei plante, cu condiţia ca tratamentul să fie destul de intens. De aceea mi-am cultivat atâta păpădie, pentru că nu este suficient să se ţină o cură de primăvară şi să se" consume frunze până la venirea primei zăpezi, ci trebuie administrată păpădia proaspătă şi pe timpul iernii, când de fapt organismul este cel mai greu încercat"



PĂTLAGINA
- Plantago major și Plantago lanceolata -



Practic este imposibil să nu fi întâlnit măcar o dată tijele lungi și subțiri ale pătlaginii prezentă în mai toate fânețele și pajiștile din zona de câmpie și până spre dealurile înalte și poalele munților. Frunzele sunt ovale și ceva mai deschise la culoare la pătlagina cu frunze late și de un verde intens și în formă de oval mult alungit la pătlagina cu frunze înguste. Frunzele ambelor specii au proprietăți terapeutice practic identice, ceea ce a făcut ca ele să fie larg utilizate în medicina populară de la noi. Ele regenerează epiteliile lezate de infecție, alină durerile de gât și grăbesc vindecarea căilor respiratorii medii, potolesc tușea iritativă, favorizează vindecarea rapidă a rănilor. Iată proprietățile și indicațiile terapeutice ale pătlaginii pe larg:

ACȚIUNI:

INTERN: antifebril mediu-slab, antiinflamator bun, antisclerotic (împiedică procesul de scleroză), astringent mediu,, depurativ mediu-slab, diuretic mediu, emolient bun, expectorant mediu, hemostatic mediu (oprește hemoragia), hipotensor mediu-slab, laxativ ușor, tonic general mediu, cicatrizant bun.

EXTERN: antipruriginos mediu (înlătură senzația de mâncărime), cicatrizant bun, antiinflamator bun, emolient

INDICAȚII:

INTERN:

- hipertensiune (adjuvant), arterioscleroză, hipercolesterolemie - pulbere, se ia o linguriță de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Se vor face cure îndelungate și se va asocia și cu alte plante specifice acestor afecțiuni.

- **hemoragii (epistaxis, hemoragii uterine Ia persoane foarte devitalizate etc)** - se iau 4-6 lingurițe de pulbere zilnic. Pentru amplificarea efectului se combină cu pulbere de coada șoricelului *QAchillea millefolium)* și se ia din acest amestec simplu aceeași doză ca mai sus.

- **tuse, faringite, laringite** - se mestecă pulbere de frunze de

pătlagină. Are efect emolient, calmant și ajută la regenerarea rapidă **a** țesuturilor afectate. Siropul preparat din suc proaspăt stors din pătlagină, amestecat cu puțină miere are efecte foarte puternice în ~ toate aceste afecțiuni.



- **bronșite, astm** - se combină cu pulbere de trei frați pătați *(Viola tricolor)* în proporții egale. Se ia **o** linguriță din această combinație de **4** ori pe zi.
- **afecțiuni gastrointestinale, enterite** - se bea infuzie combinată de pătlagină (2 lingurițe la cană)
- **colite, diaree** - se bea infuzie combinată de pătlagină ceva mai concentrată (3 lingurițe la cană).
- **ulcer gastric, ulcer duodenal, arsuri Ia stomac** - pulberea de pătlagină are efecte cicatrizante și calmante foarte bune, fiind extrem de bine tolerată de stomac. Se iau 4-6 lingurițe de pulbere pe zi, pe stomacul gol, în mai multe reprize.
- **furunculoză, afecțiuni ale pielii, adjuvant în cazurile de "încărcare" toxică a sângelui-** infuzie combinată. Are efecte depurative, eliminând ureea, clorurile și acidul uric. Are o acțiune benefică de purificare treptată a sângelui. în cazurile de furunculoză se asociază foarte bine cu rădăcina de brusture *QArctium lappa)* în uzul intern, fiind necesar însă să se apeleze și la aplicații externe.

Alte utilizări interne:

Mai este consemnată cu succes folosirea acestei plante (ca adjuvant), sub formă de pulbere și infuzie combinată, în: afecțiuni febrile, icter, stomatite, iritații ale colonului, cistite și infecții renale însoțite de iritație puternică.

EXTERN:

- **zona-zoster** - cataplasme pe regiunile dureroase. Pasta pentru cataplasme se prepară din pătlagină, mentă *(Mentha viridis)* și sunătoare *(Hypericum pertoratum)* în părți egale.
- **conjunctivite, blefarite, iritații oftalmice în general** - comprese pe pleoape cu infuzie combinată (4 lingurițe la cană), spălaturi cu infuzie combinată.
- **faringite, laringite** - gargară cu infuzie combinată (4 lingurițe la cană)
- **acnee** - spălări ale zonelor afectate cu infuzie combinată (6 lingurițe la cană). Se adaugă suplimentar iarbă de coada șoricelului *(Achittea millefoliuni)*.
- **înțepături de insecte** - cataplasme cu pastă de pătlagină sau aplicații de suc proaspăt

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) -1-2 (pot fi și 4-6 atunci când este utilizată extern) lingurițe de pulbere de frunze de pătlagină se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea înainte de masă cu un sfert de oră. Doza - 3 căni pe zi.

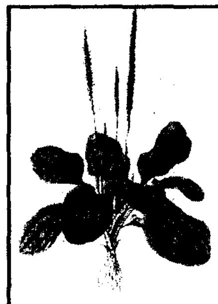
CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

OBSERVAȚII:

Semințele acestei plante au proprietăți unice în privința eliminării unor perturbări de sănătate a căror origine este în colon. Consumate intern, sub formă de pulbere, ele determină un efect incomparabil de curățate, purificare și eliminare a acumulărilor toxice din colon, reduce și elimină inflamațiile și iritațiile intestinelor, elimină constipația, fiind considerate printre cele mai bune laxative lubrefiante și de volum. Este un ingredient utilizat foarte mult în medicina tradițională indiană pentru curele de purificare la nivelul colonului datorită proprietății lor particulare de absorbție a toxinelor și bacteriilor nocive din colon.



UN CAZ CONCLUDENT

M.A, 24 ani, profesoară, Râșnov - constipație cronică

"Această problemă este de când mă știu: aveam scaun odată la 2-3

* #

zile și în unele cazuri chiar la 5-6 zile. După o călătorie pe care am tăcut-o peste hotare situația s-a agravat și chiar la mai multe luni după ce m-am întors mă simțeam foarte obosită și apatică. Nu mai aveam nici o altă boală, singura problemă care mă mai deranja fiind ciclul foarte abundent și această continuă stare de apatie și de lipsă de dorință de a lucra. îmi venea adesea să stau în casă și să nu fac absolut nimic, să zac ore în șir, sau să stau la televizor, fără să discut sau să ies afară.

Am început după o vreme să mă alarmez, mai ales că prietenii care mă știau mult mai vioaie au început să se întrebe ce-i cu mine. Am făcut mai multe analize care au arătat o foarte ușoară lipsă de calciu, dar în rest nimic care să justifice starea aceasta proastă. Un singur medic, căruia îi sunt recunoscătoare pentru asta, și-a dat seama că am o stare toxică în organism și că acesta se autointoxică din cauza constipației cronice. Mi-a recomandat să nu folosesc laxativele clasice pentru că nu sunt suficiente, ci să iau plante care să curețe sângele și să ajute eliminarea precum și să mănânc cât mai natural. Ceea ce mi-a spus mi s-a părut de mult bun simț și firesc, așa că am trecut Ia tratament: regim fără zahăr și fără carne, cu multe cereale și legume, în rest multe lichide și pulberi din plante, ca "medicamente". O perioadă am făcut zilnic clisme cu macerat din frunze de pătlagină și pe toată perioada am luat plante sub limbă: pătlagină multă, puțină păpădie, trei frați pătați și foarte pupn dintr-o plantă numită revent (Rheum officinalis n.a.). Eliminarea s-a normalizat Ia început "forțat" ca urmare a clismelor, dar după aceea scaunul s-a menpnut zilnic chiar numai cu plantele luate intern. Ce s-a produs în mine a fost excepponal: Ia început mi-a revenit apetitul pentru mâncare, pentru că înainte mâneam doar fiindcă știam că trebuie să mănânc, dar fără nici un fel de poftă. Am simpt apoi nevoia să mă plimb, să râd, să mă bucur de viață, de parcă ceva s-a retrezit în mine. Deasemenea, am simpt că tot corpul îmi este ușor și „proaspăt", că sunt din nou plină de energie și de poftă de a trăi. Cred că nu m-am simpt așa nici măcar în copilărie, mă simțeam de parcă ceva mi-a scuturat tot pesimismul și apatia și m-a luminat. Chiar și tenul mi s-a curățat, pentru că mai apăruseră mici pete sau bube uneori, iar transpirapa mea care mirosea ușor a devenit la fel cu cea de copil mic în mai pupn de două luni de tratament Le-am spus la top cei pe care-i cunoșteam și știam că au probleme de acest fel rețeta pe care v-am trimis-o și dumneavoastră pentru că mi s-a părut cu adevărat miraculoasă."

v

PELINUL
Artemisia absinthium -



Este printre cele mai puternice plante folosite în fitoterapie la ora actuală, având efecte terapeutice pe cât de intense pe atât de complexe. Pelinul acționează ca stimulent puternic al digestiei, ca tonic nervos, ca detoxifiant (substanțele amare din componența sa intensifică foarte multe procesul de mobilizare și eliminare a toxinelor din organism) și ca reglator al activității hormonale. Este printre cele mai eficiente plante folosite contra viermilor intestinali și paraziților digestivi.

Dacă ar fi să luăm doar acțiunea sa de combatere a indigestiei, efectul său febrifug puternic, de eliminare a paraziților digestivi sau de stimulare a apetitului și de eliminare a stării de slăbiciune în convalescență și ar fi suficient ca să fim determinați să avem în permanență această plantă în farmacia casei. Dar acțiunile pelinului nu se limitează la atât, motiv pentru care vă invităm în continuare să cunoaștem mai multe despre el.

ACȚIUNI:

INTERN: antiinflamator bun al mucoasei gastro-intestinale, colagog puternic (favorizează secreția bilei), diuretic mediu, detoxifiant (favorizează eliminarea substanțelor toxice din organism) puternic, emenagog bun (administrarea îndelungată în doze ceva mai mari provoacă apariția fluxului menstrual întârziat), febrifug bun, stomahic puternic, excitant digestiv (determină secreția abundentă de sucuri gastrice), laxativ slab (acționează mai ales prin stimularea vezicii biliare și amplificarea peristaltismului), stilmulează rezistența naturală a organismului la agresiunile mediului extern, tonic amar foarte puternic, vermifug foarte puternic și cu spectru larg, antiastenic puternic, favorizează activitatea cerebrală.

EXTERN: anticandidozic puternic, antiinflamator mediu, vermifug puternic (sub formă de clisme).

INDICAȚII:

INTERN:

- viermi intestinali - pulbere, câte o linguriță rasă de 3 ori pe zi. Se va folosi în paralel și sub formă de clisme. Efecte maxime se obțin în

majoritatea afecțiunilor parazitare dacă se asociază pelin, lemnul Domnului *QArtemisia abrotanum)* și piretru *iPyretrum cinerrarifolium)*.

- **infecții cu protozoarul Giardia lambria** - pulbere.
- **anaciditate (lipsă de aciditate gastrică)** - pulbere luată cu 15 minute înainte de masă.
- **anorexie (cure de scurtă durată), anorexiile convalescenților, stări de surmenaj intelectual, oboseală psihică și fizică** - un sfert de doză de pulbere (un vârf de cuțit) se ia înainte de masă.
- **gastrite hipoacide, atonii gastrice, boli ale aparatului digestiv cu hipotonie gastrică** - macerat la rece administrat de 3 ori pe zi, cu 10 minute înaintea meselor.
- **dispepsii cu constipație** - infuzie combinată.
- **febră, gripă** - macerat Ia rece. Se iau 3-6 lingurițe din acest preparat la fiecare jumătate de oră. Reduce febra, elimină durerile de cap, senzația de vomă și vertijul.
- **inflamații cronice ale aparatului digestiv** - infuzie combinată.



- **intoxicații diverse** - după ce s-au acordat măsurile de prim ajutor de către personalul medical calificat se administrează ca adjuvant infuzie combinată de pelin: 1 litru pe zi.
- **astenie, ientoare mentală, tulburări de memorie** - pulbere. Se administrează în 2-3 cure de 2 săptămâni, cu 2 săptămâni pauză între ele.
- **senzație de vomă** - pulbere sau macerat la rece.
- **dismenoree ca urmare a stărilor de tensiune psihică intensă** - pulbere. Se administrează în asociere pelin cu pulbere de ghimbir *(Zingiber officinale)*. O cură de numai o săptămână tonifică foarte mult zona uterului și a organelor genitale feminine și favorizează redeclanșarea menstruației.

Alte utilizări interne:

în medicina populară pelinul este folosit cu rezultate foarte bune și în tratarea: malariei (frigurilor), guturaiului și gripei, pneumoniei, reumatismului, paraliziei, hipertensiunii.

EXTERN:

- **candidoză, vaginite atrofice** - spălaturi cu infuzie combinată superconcentrată (3 linguri la o cană de apă).
- **hemoroizi** - băi de șezut sau spălaturi cu infuzie combinată. Reduce inflamația, favorizează cicatrizarea în cazul în care sângerează și reduce riscul de suprainfecție. în cazul hemoroizilor sângerânzi este bine să se asocieze cu coada șoricelului *(Achittea miltefoliurri)*.

yn
• s'

- **oxiurază** - clisme cu infuzie combinată de pelin și băi de șezut.
- **plăgi purulente** - cataplasmă.



MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cern„ prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 34 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

MACERATUL LA RECE - o linguriță de pulbere de pelin se pune într-o cană (250 ml.) de apă de izvor sau plată și se lasă la macerat aproximativ 7 ore, după care se filtrează. Se consumă 2-3 căni de macerat pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - o linguriță de pulbere de pelin se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea înainte de masă cu un sfert de oră. Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ SUPERCONCENTRATĂ - este numai pentru uz extern și se prepară întocmai ca și cea anterior prezentată cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2-3 linguri de plantă în Ioc de o linguriță.

CATAPLASMĂ - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat

PRECAUȚII:

Consumat abuziv (peste 15 grame pe zi) pelinul determină stări de halucinații, convulsii, inconștiență, chiar moartea. Abuzul de băutură cu pelin determină tulburări psihice, pierderea memoriei, greață, tremurături.

Prin urmare, tratamentul cu pelin nu va fi făcut mai mult de 2 săptămâni în continuu. După o pauză de încă 2 săptămâni cura se poate relua.

CONTRAINDICAȚII:

Femei gravide (are efect abortiv), femei care alăptează, bolnavi cu afecțiuni psihice și nervoase grave sau în fază acută, afecțiuni intestinale acute.

UN CAZ CONCLUDENT:

CC, 19 ani, apatie și tulburări de atenție

lată un caz relatat de către un vindecător popular din zona Făgărașului:

"M-a sunat din București o colegă a unui prieten vechi, care știa că mă ocup de mulți ani de plantele de leac. Nu știa ce să mai facă pentru că fata ei avea mari probleme la școală: mi-a spus că era foarte în urmă față de ceilalți colegi, că nu o interesează nimic și că rezultatele ei sunt din ce în ce mai proaste. A fost cu ea la medic, dar i s-a spus că nu e boală, ci asta este, nu are ce să-i facă - cu ce a venit pe lume de la Dumnezeu, cu asta va și rămâne. Totuși femeia mi-a zis că copilul nu a avut probleme atât de mari mai demult, ci că s-au agravat acum. M-a întrebat și m-a rugat cu disperarea unei mame care tine la copilul ei dacă nu știu vreun leac care să o mai iuțească și să o facă să fie mai activă pe fata ei, să o facă măcar atentă și să iasă puțin din inerția și lentoarea minții ei, pentru ca măcar așa să poată să ia examenele de capacitate și să poată intre Ia un liceu bun. Am chemat-o la mine împreună cu fata și după ce am văzut-o (cu surpriză) pe "fetița" de 15 ani, mi-a venit numaidecât în minte ce i se potrivește. M-am dus imediat în grădina din spatele casei, m-am întors cu câteva fire argintii de pelin și i-am spus mamei: "Ăsta e leacul pentru ea." Și așa a fost. l-am dat destulă plantă să-și facă macerat și i-am spus să bea câte o cănită ca de cafea dimineața și una seara, în multă apă, și apoi să ia și putină miere, pentru că pelinul e mai amar ca fierea...La 10 zile de tratament, face 10 zile de pauză și apoi iar de la capăt și tot așa vreme de 2 luni. M-a sunat din București și mi-a mulțumit după ce fata a luat capacitatea și a intrat și la un liceu bunicel, de parcă eram, Doamne iartă-mă, cel mai bun medic. Mi-a spus că după ce a început să ia planta și s-a strâmbat câteva zile că e rea la gust, a început să-i meargă mintea mai bine și să fie cu gândul mai mult la învățat și să nu mai fie așa de împrăștiată și începuse să o recunoască din nou așa cum era înainte. Mi-a mulțumit în fel și chip, dar eu i-am spus să-i mulțumească Iui Dumnezeu cel bun că de la el sunt și plantele și știința pe care am primit-o și nu am vrut să iau nimic de la ea, nici măcar o pâine, că tot Dumnezeu mi-a da tot ce am nevoie, fără să iau de la cei mai amărâți cămine."

MUGURII DE PLOP NEGRU
- Populus nigra, Populus hybrida -



Apar primăvara foarte devreme - mici formaţiuni conice aninate de ramurile tinere de plop. Au o aromă dulce-amăruie, foarte asemănătoare cu a propolisului, pentru care şi sunt materie primă. De altfel, mugurii de plop sunt consideraţi un adevărat "propolis vegetal", cu proprietăţi excelente de prevenire şi combatere a infecţiilor, de stimulare imunitară a întregului organism, de combatere a bolilor aparatului respirator. Spectrul de aplicaţii al plantei este foarte larg, cuprinzând tulburări diverse, de la reumatism la afecţiuni febrile, de la boli renale la tumori benigne şi maligne. în uz extern efectul cicatrizant şi regenerant se combină cu puternica sa acţiune antiseptică, ceea ce a şi adus renumele preparatelor pe bază de muguri de plop în tratarea candidei şi a micozelor în general (infecţii cu ciuperci), tuberculozei cutanate, dar şi a hemoroizilor şi fisurilor anale, rănilor sau leziunilor de diverse facturi. Pe scurt, am putea spune despre mugurii de plop că sunt unul dintre remediile cele mai bune pentru a mobiliza organismul în lupta contra "invadatorilor", întărind şi fortificând toate liniile de apărare ale acestuia.

ACŢIUNI

INTERN: antibacterian şi antifungic puternic, antiinflamator bun, antiseptic intestinal şi urinar foarte puternic, antiviral mediu, diuretic bun, depurativ mediu-slab, febrifug mediu, hemostatic mediu, inhibă formarea şi dezvoltarea tumorilor, favorizează procesele de regenerare, reglator al activităţii hormonale, reîntineritor, stimulent imunitar bun.

EXTERN: antiseptic puternic, stimulent puternic al imunităţii locale, cicatrizant puternic, favorizează cicatrizarea estetică, inhibă proliferarea celulelor maligne, anticandidozic bun, antihemoroidal bun.

INDICAŢII

INTERN:

- gripă şi guturai - pulbere - o jumătate de linguriţă de 6 ori pe zi.

- **dureri de gât, bronşită, amigdalită, tuse** - pulbere. Se poate asocia



Acțiunea de stimulare imunitarâ a mugurilor plantei este foarte pregnantă.

cu pulberea de salvie (Sa/via *officinalis)*. în cazul durerilor persistente ale gâtului uzul intern al plantei se va asocia cu gargară profundă cu tinctură de muguri de plop diluată în puțină apă.

- **cistită, infecții renale** - tinctură. Planta are efect de eliminare a infecției, reduce senzația de arsură sau usturime la urinare, favorizează cicatrizarea țesuturilor lezate și inflamate. Pentru un efect mai puternic se combină în proporții egale cu tinctură de ienupăr *(Juniperus communis)* și se administrează diluată în apă (o linguriță la jumătate de pahar de apă) pentru stimularea diurezei.

- **dureri de cap, accese de febră** - pulbere. în cazul stărilor febrile se administrează din 2 în 2 ore, câte un vârf de cuțit de pulbere din muguri, pe parcursul zilei.

- **gută, reumatism** - pulbere. Tratamentul durează minim 3 luni.

- **afecțiunile tumorale benigne** - pulbere (a se vedea și boala canceroasă). Este un bun adjuvant în cazurile fibromatozelor uterine, mastozelor fibrochistice, nodulilor mamari. Tratamentul trebuie să dureze minim 2 luni.



Mugurii conțin substanțe cu un puternic efect de distrugere a microogranismelor patogene.

- **boala canceroasă** - studiile despre efectele mugurilor de plop asupra tumorilor maligne sunt în curs de desfășurare, fiind în prezent emise mai multe teorii despre mecanismul prin care ei acționează (stimulare imunitară, reglaj hormonal, acțiune citostatică directă etc). Cert este că mugurii de plop ajută la tratarea acestei afecțiuni, mai ales atunci când se urmează și o dietă vegetariană în paralel. Se ia pulbere de muguri de plop - o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează minim 3 luni și va fi însoțit și de alte remedii specifice.

- **ulcerul gastric** - se administrează pulbere de muguri de plop, care are efect cicatrizant foarte rapid și protejează pereții gastrici. Primăvara și în perioadele de criză se fac cure de 3 săptămâni, timp în care se ia câte o jumătate de linguriță de pulbere de 34 ori pe zi, pe stomacul gol.

- **enterită, colită de fermentaţie şi** de **putrefacţie, diaree** - se ia o linguriţă de pulbere de 34 ori pe zi, pe stomacul gol. Principiile active din pulberea de muguri de plop precipită cu bacteriile din intestin inactivându-le, reduce inflamaţia şi favorizează refacerea epiteliilor inflamate. Pentru efecte mai complete se poate asocia şi cu puţină pulbere de chimen *QCarum carvi),* care o acţiune carminativă (de reducere a gazelor intestinale) puternică.

- **adjuvant în toxUnfecţiile alimentare** - se iau 4-6 linguriţe de muguri de plop zilnic sau se administrează câte 50 de picături de tinctură de muguri de plop pe o bucăţică de pâine uscată de 5-6 ori pe zi. Mugurii de plop au efecte antiinfecţioase puternice, reduc febra, stimulează capacitatea naturală de apărare a organismului. De regulă tratamentul se face 14 zile.



Mugurii de plop sunt principala sursă pentru „fabricarea" propolisului.

EXTERN:

- **cicatricele inestetice** - compresă cu tinctură. Vreme de 30 de minute pe zi se aplică pe locul afectat compresa cu tinctură de muguri de plop, după care se lasă să se zvânte zona tratată în aer liber. După îndepărtarea compresei şi uscarea la aer a zonei afectate se aplică un unguent natural de tătănească *(Symphytum officinalis).*

- **tumorile exteriorizate, cancerul de piele** - se aplică cataplasme cu pulbere de plantă timp de 2 ore, zilnic. După îndepărtarea catapiasmei se lasă zona să se zvânte în aer liber vreme de o oră, după care se aplică unguent de muguri de plop sau tătănească *QSymphytum officinalis)* pentru refacerea tegumentelor.



Mugurii acestui arbore sunt printre cele mai puternice cicatrizante din flora medicinala a ţării.

- **pentru revitalizare şi menţinerea sănătăţii** - băi complete cu muguri de plop. Doi litri de infuzie combinată se adaugă la o cadă cu apă fierbinte. O baie completă va dura 15-20 de minute. Nu este recomandată suferinzilor de afecţiuni cardiace.

- **hemoroizi, fisuri anale** - băi de şezut cu infuzie combinată din muguri de plop şi coada

șoricelului *(Achillea millefolium)*.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - Mugurii de plop se macină fin cu râșnița de cafea sau în piuă, după care se cern prin sita pentru făină albă. Pulberea fină rezultată se păstrează într-un borcan de sticlă ermetic închis.

Se administrează 1/2 - o linguriță rasă de pulbere de 3-4 ori pe zi, pe nemâncate. Planta se ține sub limbă 15 minute, după care se înghite cu apă.

CATAPLASMA - mugurii de plop se macină fin cu ajutorul unei râșnițe electrice, după care pulberea fină obținută se amestecă cu puțin alcool diluat în proporția 1:1 cu apă călduță pentru a obține astfel o pastă groasă. Pasta se aplică pe zonele afectate, eventual într-un tifon. Durata de menținere a unei astfel de cataplasme este de 30-60 de minute.

INFUZIA COMBINATĂ -1-2 lingurițe de pulbere de muguri se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la jăcit; se combină cele două extracte.

TINCTURA - se umple pe o treime un borcan cu pulbere de muguri de plop, iar restul se copletează cu alcool de 70 de grade. Se închide borcanul ermetic cu un capac și se lasă la macerat conținutul vreme de 8 zile, când se filtrează și se trage în sticluțe mici, închise la culoare. Se administrează o linguriță diluată în 100 ml. de apă, de 3-4 ori pe zi.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.



PUFULIȚA CU FLORI MICI
- Epilobium montana, E. hirsutum -



Sub aceeași denumire populara sunt cunoscute mai multe specii de pufuliță, strâns înrudite între ele și cu efecte terapeutice practic identice. Am trecut la denumiri științifice doar două specii, mai frecvent folosite, în realitate ele fiind mai multe.

Practica a arătat că această plantă are două virtuți terapeutice principale: efectul regenerativ extraordinar asupra ficatului (de unde și utilizările în tratamentul cirozei) și efectul asupra prostatei (alături de ghimpe - *Xanthium spinosum,* pufuliță este un remediu incomparabil ca eficiență în tratarea adenomului de prostată). însă calitățile terapeutice ale acestei plante nu se limitează la atât, așa cum vom vedea în continuare:

ACȚIUNI:

INTERN: antiinflamator bun, antitumoral bun (acționează în special asupra aparatului reno-urinar și asupra prostatei), astringent mediu, colagog mediu, coleretic mediu, depurativ bun, dezinfectant mediu-slab, diuretic bun, emolient mediu, hemostatic mediu-slab, hipocolesterolemiant mediu-slab, imunostimulator (în special pe segmentul reno-urinar, hepatic și cel genital) bun, regenerator bun al țesuturilor, stimulent puternic al funcției hepatice, stimulent și reglator al producției de secreții gastro-intestinale.

INDICAȚII:

INTERN:

- prostatită, adenom de prostată, adjuvant în tratarea cancerul de prostată - infuzie combinată. Se beau 2-3 căni pe zi, pe stomacul gol. De regulă o cură durează minim o lună.

- **hepatită, hepatită cronică evolutivă, ciroză hepatică** - pulbere, 4 lingurițe pe zi, pe stomacul gol. Se combină excelent cu anghinarea *QCynara scolymus)* și rostopasca *(Chelidonium majus)*. Se va urma totodată un regim alimentar lacto-vegetarian, fără prăjeli sau alcool.

- **enterită (adjuvant), diabet (adjuvant)** - pulbere, 3 lingurițe pe zi, pe stomacul gol. Rezultate excelente se obțin administrând în același mod o combinație în proporții egale de pulberi de iarbă de pufuliță și de frunze de afin *(Vaccmium myrtillus~)*.



- boli renale și **urinare:** nefrită, pielonefrită, cistită, uretrită negonococică (în cea gonococică este **adjuvant la terapia** medicamentoasă specifică) - infuzie combinată.

- ulcer **gastrointestinal (adjuvant)** - pulbere. Se combină foarte bine cu coada șoricelului *(Achitiea millefolium)* și mușețelul *QMatricaria chammomillâ)*.

Alte utilizări interne ale plantei:

Mai este consemnată folosirea cu succes a pufuliței sub formă de pulbere ca și adjuvant în tratamentul cancerului cu localizare renală, urinară și genitală.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 lingurițe de pulbere de pufuliță cu flori mici se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat Doza - 3 căni pe zi.

PRECAUȚII:

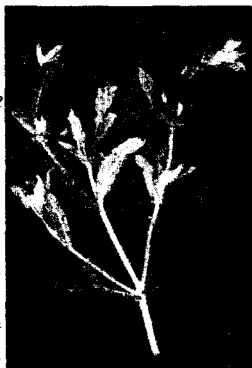


Tratamentele se vor realiza în cure de 2-3 luni cu pauză de o lună. Unele studii realizate asupra acestei plante au arătat că realizarea continuă (fără pauză) a tratamentului pe durata mai multor luni sau chiar ani de zile poate să genereze în timp creșteri ale tensiunii arteriale. Persoanele care se confruntă cu hipertensiune vor avea grijă în mod special să realizeze aceste pauze în tratamentul cu pufuliță.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:



R.G, 72 ani, profesor pensionar, Brăila - hipertrofie de prostată

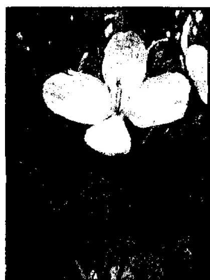
"Am 72 de ani și, ca cei mai mulți dintre bărbații de vârsta mea, am câteva probleme de sănătate care, odată cu bătrânețea, s-au accentuat Mici dureri de spate, probleme ușoare ale rinichilor, tensiune... Și tot ca mulți alți bărbap, au apărut și inevitabilele jene în zona prostatei, drept pentru care am făcut un consult de specialitate. Medicul a constatat o hipertrofie a prostatei și mi-a dat o listă de medicamente pe care eu nu le-am folosit decât vreo două luni. Fratele meu s-a chinuit mulp ani cu această problemă înainte să descopere un remediu ***natural*** *simplu care acționează mai eficient chiar decât medicamentele clasice, mai ales că nu are, după cercetările farmaciștilor, nici contraindicații. Am folosit la recomandarea lui două plante: ghimpele - care* ***arată*** *ca un scaiete și puf ulița cu flori mici. Amândouă* ***au proprietăp*** *medicinale foarte bune, așa că am început tratamentul* ***cu entuziasm.*** *Le-am consumat sub forma unui preparat* ***obținut mai întâi prin*** *macerarea plantelor în apă de seara până dimineața și apoi* ***prin*** *infuzarea plantelor rămase de la macerare. Am consumat câte o* ***cană*** *de preparat de 2-3 ori pe zi: după câteva zile durerile s-au* ***diminuat*** *foarte mult, iar după câteva săptămâni atât durerile cât și* ***senzațiile*** *de jenă dispăruseră aproape complet Cred că aceste plante* ***sunt*** *un fel de "cârjă"pentru cei ce vârsta mea și de aceea nu plec nicăieri fără* ***să am*** *plantele la mine ca să le folosesc imediat în* ***cazul în care mai apare*** *vreo jenă. Pot spune că acum nu mai* ***simt*** *că* ***aș mai avea vreo*** *problemă, și cu ajutorul lui Dumnezeu cred că voi* ***mai avea*** *ceva* ***zile*** *de trăit fără să simt prea multe neajunsuri* ***ale vârstei și fără să stau*** *prin spitale sau prin cabinetele medicale..."*

I »,
>
ïi
ii

•»•#•"

ROSTOPASCA

-Chelidonium majus-



Este o plantă pe cât de răspândită pe atât de prețioasă, fiind menționată utilizarea sa în peste o sută de boli, de la cele hepatice, la tuberculoză (pulmonară și cutanată), de Ia bolile virale la cancerul cu diferite localizări. în prezent rostopasca este una dintre cele mai utilizate plante din flora europeană. Peste douăzeci de medicamente produse de mari firme farmaceutice din străinătate (în special din Elveția, Franța și Germania) au la bază această plantă, care pe măsură ce este mai bine cunoscută devine tot mai apreciată. Ea constituie unul din cele mai puternice remedii antiinfecțioase cunoscute la ora actuală, fiind o speranță pentru medicina viitorului în tratarea infecțiilor cu ciuperci patogene (care au cunoscut o adevărată explozie în ultimele decenii datorită utilizării neraționale a antibioticelor), infecțiilor bacteriene cu germeni rezistenți la medicația clasică, infecțiilor virale (mai ales cu papilomavirusuri). în prezent se utilizează cel mai frecvent pentru tratarea disfuncțiilor biliare (diskinezii, litiază și microlitiază biliară, colecistită) și în tulburările hepatice (rostopasca este un tonic, regenerativ și antiinfecțios hepatic redutabil). Vă propunem în continuare o incursiune în universul vindecării cu această plantă.

ACȚIUNI:

INTERN: antibacterian puternic și cu spectru larg, citostatic bun, antiinflamator puternic, antiseptic foarte puternic, antispasmodic puternic, antiviral puternic (acțiune asupra virusurilor gripale, a celui herpetic și hepatic, a papilomavirusurilor), calmant bun, hipocolesterolemiant bun, coleretic puternic, excitant mediu, hipotensor, narcotic slab, purgativ mediu-slab, tonic hepatic foarte puternic, tonic amar puternic, tonic cardiac bun, vermifug bun.

EXTERN: antiinflamator ocular (doar aplicată pe pleoape, deoarece direct pe ochi este extrem de dăunătoare), antiinfecțios cu spectru larg (bacterii, fungi, protozoare, virusuri), antipruriginos slab, antitumoral puternic (fapt acceptat chiar dacă mecanismul de acțiune nu a fost deocamdată elucidat), cicatrizant bun.

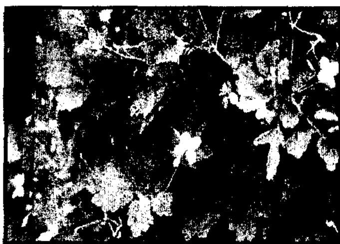
INDICAȚII:

INTERN:



(se folosește numai la recomandarea și sub controlul medicului):

- **icter, hepatită virală A, B și C, afecțiuni hepatobiliare (diskinezie biliară, calculoză biliară, atonie veziculară, colici biliare)** - pulbere. Se administrează în cure de minim o lună.
- **ciroză hepatică** - pulbere. Face o combinație redutabilă cu pufulița cu flori mici *(Epilobium montană)* și anghinarea *(JCynara scolymus).*
- **boli de splină, afecțiuni intestinale (spasme, inflamații, infecții)** - pulbere administrată în doze de câte 0,2 grame, de 4 ori pe zi. în afecțiunile splinei se asociază foarte bine cu salvia *(Salvia officinalis)* și limba mielului *(Borago officinalis).*
- **tuse spasmodică, astm, catar bronșic** - pulbere. Se poate asocia foarte bine cu isopul *(Hyssopus officinalis).*
- **gută, reumatism** - pulbere. Se asociază foarte bine cu plante depurative: ienupăr *(Juniperus communis)* și trei frați pătați (V7o7a *tricolor).*
- **constipație atonă** - pulbere. Se asociază de obicei cu plante purgative și laxative: volbură *QConvolvulus arvensis),* crușin *(Rhamnus frangula),* bace de soc *(Sambucus nigra).*
- **febră intermitentă** - pulbere.
- **angină pectorală (adjuvant), arterioscleroză cerebrală, ateroscleroză, valori crescute ale colesterolului** - pulbere, doză unică de 2 vârfuri de cuțit, seara înainte de culcare.
- **isterie, insomnie, neliniște** - pulbere, se combină foarte bine cu sunătoarea *(Hypericum perforatum)* și menta *(Mentha viridis).*
- **psoriazis, boli de piele persistente** - pulbere. Se va păstra concomitent un regim alimentar preponderent lacto-vegetarian, evitând ferm alcoolul, fumatul și efortul fizic excesiv. Se va păstra deasemenea un bun tranzit intestinal, evitând ferm constipația.



- **lipomatoză** - pulbere. Pentru efecte maxime se folosește tot intern și pulberea din anghinare *(Cynara scolymus).* Extern se vor face cataplasme cu rostopască pe zonele afectate.

EXTERN:

- **inflamații cronice ale ochilor,**



ulcerații cronice ale ochilor, blefarită, cheratită - comprese cu decoct combinat pe pleoape; se ține jumătate de oră, după care se spală foarte bine. în perioada aplicării compreselor ochii nu se vor deschide.

- **negi, bătături, cheratită** - cataplasme sau **aplicații** de suc proaspăt.

- **fibrom uterin** - cataplasme cu rostopască puse pe **zona** abdominală inferioară. Tratamentul se face **o dată la 2 zile. Poate fi** completat cu spălaturi vaginale făcute după **rețeta prezentată la** infecțiile genitale.

- **cancer de piele** - cataplasme pe locul afectat Tratamentul este **valabil și pentru** tumorile exteriorizate.

- **infecții cronicizate la nivelul pielii; ulcere vechi, atone, ale pielii - cataplasmă** de rostopască și tătănească *{Symphytum officinalis)* **în proporții egale**

- infecții genitale cu papiloma, candida, trichomonas - spălaturi cu **infuzie combinată** concentrată dintr-o combinație în proporții egale de **rostopască,** rădăcină de tătănească *(Symphytum officinalis)* și **flori mușețel** *(Matricaria chammomilla).*

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA se administrează intern numai la recomandarea și sub **supravegherea medicului-** planta se macină fin cu râșnița electrică de **cafea după** care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, 1 **vârf de cuțit (0,25 grame)** de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se **ține sub limbă** vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. **Pulberea nu** se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează **proprietățile.**

INFUZIA COMBINATĂ CONCENTRATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 4 **lingurițe** de pulbere de rostopască se lasă la înmuiat într-o jumătate de **cană** de apă de seara până dimineața, când se filtrează; **maceratul se** păstrează, iar pulberea rămasă se fierbe cu o jumătate de **cană** de **apă** 1-2 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele **două extracte. Se folosește numai pentru uz extern.**

CATAPLASMĂ - **planta** se macină fin cu râșnița electrică de cafea, **după care se** amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o **pastă, care se pune într-un tifon** și se aplică pe locul afectat.

PRECAUȚII:

Intern: planta este **toxică** pentru om, producând atunci când este

luată în doze mari (peste 7 grame) bășicarea gurii, arsuri și mâncărimi în gât, grețuri, vărsături, diaree, urinare cu sânge, dureri de cap, în doze foarte mari chiar amețeli, delir, halucinații, congestie pulmonară.

Extern: planta sau extractul de plantă nu trebuie să ajungă în contact cu ochii. Deși are rol cicatrizant, nu se va aplica pe răni proaspete și sângerânde, din cauza toxicității ei.

în caz de intoxicații cu rostopască se apelează la ajutorul medical specializat, iar până la venirea medicului se provoacă vărsături cu apă caldă ingerată în cantități mari, se ia ceai de nalbă sau de semințe de in în lapte dulce. Se fac fricțiuni cu alcool.

CONTRAINDICAȚII:

Intern rostopască este contraindicată femeilor gravide, precum și copiilor sub 4 ani.

CAZURI CONCLUDENTE:

H.I, 33 ani, consilier relații publice, București - pete pe piele de origine hepatică

"Lucrez într-im domeniu în care relațiile cu ceilalp oameni sunt de primă importanță, un mediu dinamic, dar totodată extrem de solicitant în dorința de a 6 "la maxim" am ignorat mai multe luni de zile constipapa, durerile de ficat și starea de oboseală, până în clipa în care pe față și pe corp mi-au apărut mai multe pete de culoare gălbuie care au devenit treptat mai evidente și foarte deranjante. în urma consultului medical, care nu a depistat totuși o problemă clară a ficatului, mi s-au recomandat câteva creme pentru piele, dar după o lună de zile rezultatele erau inexistente - petele erau la "locul lor" și parcă mai evidente ca niciodată.

Fenomenul ajunsese să Se un motiv de stres suplimentar mai ales că, cel puțin mie, semnele îmi păreau foarte clare și jenante. întâlnind un vechi prieten care de ani de zile folosea și studia diverse ceaiuri din plante, mi-a spus câteva plante care mă pot ajuta: rostopască, anghinarea și sunătoarea. Am început să le folosesc, sub formă de ceai la început și mai apoi, tot la sugestia lui, ca macerat la rece (așa nu se pierd anumite principii active din plante, ca în cazul Berberii). După o săptămână senzația de jenă în zona ficatului dispăruse complet, iar după zece zile pielea mea nu mai avea nici o pată sau urmă nefirească, chiar în condipile în care am

avut în continuare un regim de lucru intens. Adesea am neglijat sugestiile altora legate de plante și am preferat să folosesc medicamente și preparate mult mai scumpe, dar acum am fost nevoită să constat că ceea ce nu rezolvasem cu sute de mii de lei și în timp de mai bine de o lună, a trecut în zece zile, cu costuri minime și acum când scriu, la un an după tratament, constat faptul că problema nu a mai revenit"

CP., Vălenii de Munte, 40 de ani, profesor, cu diagnostic de pancreatită

Următorul caz este al unui profesor de biologie, care în prezent este fără doar și poate printre cei mai buni fitoterapeuți din țară și care și-a început cercetările (extrem de ample) în acest domeniu printr-un auto-tratament salvator. Iată povestea sa:

"începusem de la un timp începusem să slăbesc, devenisem extrem de palid la față, mâneam cu greutate și făceam adesea indigestie, având niște dureri crunte în abdomen. Diagnosticul: pancreatită - o boală cu un nume aparent inofensiv, dar care are adesea un efect mortal. Mă simțeam din ce în ce mai rău, mă țineam cu greu pe picioare, iar după ce am fost la București la consult și am aflat diagnosticul m-am întâlnit "întâmplător" cu fostul meu profesor de fiziologie a *plantelor. El s-a uitat vesel Ia figura mea palidă și îngrijorată întrebându-mă ca în vremea studenției ce am pățit l-am spus de boala mea, iar el nu mi-a împărtășit deloc îngrijorarea, ci mi-a spus cu o siguranță care m-a uimit: "Uite ce trebuie să faci: te duci acasă și iei cinci grame de rostopască uscată și mărunptă, pe care le opărești cu un litru de apă clocotită și le lași apoi să stea 12 ore să se infuzeze. Vezi ca vasul să fie smălțuit ca să nu intre deloc în contact infuzia cu metalul. Ar fi bine să pui rostopască seara Ia ora șase la infuzat și să o strecori la șase dimineața. Imediat după strecurare mai pur200-d& grame de miere de salcâm sau polifloră, nu de alt fel, și amesteci bine. Iei o lingură din acest preparat din oră în oră, indiferent dacă ai stomacul gol* sau *dacă ești imediat după masă. în 2 luni deja o să fii sănătos tun." Am ajuns acasă și am făcut exact cum mi-a spus domnul profesor de fiziologie, care s-a dovedit a fi spre uimirea mea și un as al terapiei cu plante. După ce am băut primele 2-3 sticle de preparat în doza și la intervalele de timp indicate s-a produs un adevărat miracol. Am putut din nou să mănânc, treptat mi-a revenit vigoarea, obrajii au început să-și recapete culoarea, de unde eram alb ca hârtia. Puține plante se pot compara ca putere vindecătoare cu rostopască, care pe mine m-a salvat efectiv."*

ROZMARINUL

Rosmarinus officinalis-



Rozmarinul este un subarbust cu flori roșiatice-albăstrui care a fost adus în cultură la noi în țară de pe malul Mării Mediterane, unde crește spontan pe coastele însorite. Este o plantă aromatică, cu un miros foarte caracteristic ce o recomandă din start ca remediu. Folosită intern acționează în special asupra digestiei, asupra sistemului nervos central (inclusiv asupra creierului) Și a sistemului cardiovascular. Utilizată extern *este* un elixir în bolile reumatice, în paralizii, în dureri musculare și are un efect cu totul excepțional de înfrumusețare. Ceea ce-l individualizează față de alte plante medicinale sunt acțiunile sale foarte intense asupra creierului și activității emoționale. El îmbunătățește memoria, favorizează procesele de gândire, stabilizează emoțiile (este printre puținele psihostabilizante cunoscute în medicina naturistă), crește tonusul psihic. Nu este de neglijat nici efectul său asupra digestiei, mărind cantitatea de bilă secretată și stimulând evacuarea acesteia, stimulând secreția gastrică și reducând balonarea (este un remediu clasic împotriva balonării). Să cunoaștem în continuare mai bine proprietățile sale vindecătoare.

ACȚIUNI;

INTERN: antigutos și antireumatic bun, antiseptic intestinal mediu, antiseptic respirator mediu-slab, antispasmodic bun, carminativ bun(reduce gazele intestinale), colagog și coleretic bun, stomahic mediu, diuretic mediu-slab, hipocolesterolemiant slab, stimulent puternic al circulației sanguine, activator bun al circulației și oxigenării cerebrale, psihostabilizant mediu, stimulent general blând și puternic în același timp, tonic general bun, vermifug mediu-slab.

EXTERN: antiseptic mediu, astringent slab, cicatrizant mediu, stimulent al circulației pielii capului (de unde și un efect de creștere a părului), rezolutiv, vulnerar.

INDICAȚII:

INTERN:

- indigestie, atonie digestivă (în special a stomacului), vomă, colici intestinale - pulbere. în cazurile de atonie digestivă se administrează 1/2 linguriță de pulbere (cea. 0,5g) cu 20 de minute



[înainte de a servi masa de prânz. La 10-15 minute după masă, se administrează din nou un vârf de cuțit de pulbere (cea. 0,2 g). Acest gen de administrare se face o singură dată pe zi. Un remediu foarte puternic pentru această categorie de afecțiuni este combinația de tincturi de rozmarin și anghinare *QCynara* i *scolymus)* în proporții egale din care se ia 1/2 - 1 I linguriță, cu 10 minute înainte de masă.

- **congestia ficatului, icter, inflamații dureroase, cronice ale vezicii biliare** - dimineața pe nemâncate se bea o cană cu macerat la rece preparat din 40 de grame de plantă la un litru de apă.
- **diabet, valori crescute ale colesterolului** - pulbere.
- **insomnie, amețeli (vertij), dureri de cap, migrene** - tinctură. Se iau 50 de picături de *3-4* ori pe zi, diluate în puțină apă.
- **nervozitate, stări depresive, stări de slăbiciune după boli și operații grave** - pulbere cu miere. Se prepară dintr-o lingură de plantă fin măcinată și 4 linguri de miere lichidă o pastă groasă din care se administrează câte o linguriță rasă de 2-3 ori pe zi.
- **slăbirea memoriei, senilitate** - 10 zile pe lună timp de 3 luni se beau 3 cești de macerat la rece pe zi.
- **palpitații, adjuvant în bolile de inimă (inclusiv** cele **care apar pe fondul emotivității exacerbate și a instabilității psihice)** - tinctură. Se iau 50 de picături de 3-4 ori pe zi.
- **amenoree** - pulbere de rozmarin și semințe de mărar *(Anethum graveolens)* se amestecă în părți egale. Se ia câte o linguriță rasă din această combinație de 4 ori pe zi. Tratamentul durează 2 luni minim.
- **hidropizie, reumatism articular, celulita** - infuzie combinată.
- **astm, tuse convulsivă** - pulbere amestecată cu miere. Se folosesc 2-3 lingurițe din amestec pe zi.
- **surmenaj fizic și cerebral, astenie, stări de oboseală cronică foarte accentuată, slăbiciune, convalescență** - pulbere. Se păstrează sub limbă vreme mai îndelungată (20 de minute) pentru că astfel o parte a efectelor revigorante se vor putea simți mult mai repede.
- **bătrânețe** - se vor face cure cu pulbere, câte 7 zile pe lună. Se administrează de 2 ori pe zi câte o jumătate de linguriță de pulbere. Planta folosită astfel previne sclerozarea și îmbătrânirea prematură și tonifică întregul organism.

EXTERN:

- **entorsă, umflături articulare, umflarea gleznelor** - cataplasme cu pulbere din plantă pe zonele afectate. în cazurile persistente se va asocia și cu tratamentul intern cu rozmarin.

- **dureri reumatismale** - cataplasme pe încheieturile dureroase timp de o oră pe zi.
- **torticolis, adjuvânt în paraplegie spastică, hemiplegie** - se prepară un macerat concentrat pentru uz extern, în cantitate de 3 litri și se adaugă în apa caldă din cadă. Se vor face băi de 15-20 de minute sub supraveghere, având grijă ca regiunea inimii să rămână deasupra apei fierbinți.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de pulbere 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 7 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

MACERATUL LA RECE - 2 lingurițe de pulbere din frunze de rozmarin se pun într-o cană (250 ml.) de apă de izvor sau plată și se lasă la macerat aprox. 6 ore, după care se filtrează. Se consumă 1-2 căni de macerat pe zi.

MACERATUL CONCENTRAT PENTRU UZ EXTERN - se prepară întocmai ca și cel pentru uz intern cu deosebirea că va fi mai concentrat: 1-2 linguri de plantă în loc de 1 - 2 lingurițe.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

TINCTURA - se umple pe o treime un borcan cu pulbere de rozmarin, iar restul se copletează cu alcool de 50 de grade. Se închide borcanul ermetic cu un capac și se lasă la macerat conținutul vreme de 8 zile, când se filtrează și se trage în sticluțe mici, închise la culoare. Se administrează o linguriță diluată în 100 ml. de apă, de 3-4 ori pe zi.

OBSERVAȚII;



S-a constatat că planta are un interesant efect antigonadotrop (de inhibare a formării celulelor sexuale). Cu toate acestea ea nu este un anafrodisiac, ci dimpotrivă. Acest efect cu totul special al plantei îi poate ajuta considerabil pe bărbații care se confruntă cu poluții nocturne frecvente sau cu supărătoarele fenomene de ejaculare precoce. Alături de traista ciobanului *(Capsella bursa-pastoris)* și valeriană (Va7eriana

officinalis) rozmarinul folosit în doze moderate (un vârf de cuțit de 2-3 ori pe zi) poate să constituie un remediu redutabil pentru aceste tulburări sexuale masculine.



PRECAUȚII:

Intern, în cantități mari (peste 15 grame pe zi) rozmarinul este toxic, producând gastroenterite și nefrite.

CAZURI CONCLUDENTE;

B.S, 6 ani, Brașov - carii dentare și retragerea gingiilor

"De mai multe luni de zile eram foarte îngrijorată pentru că băiețelul meu, în vârstă de 6 ani, a avut serioase probleme cu dinții. în primul rând dinții de lapte erau cariați toți și chiar și cei câțiva dinpșori permanenți care i-au ieșit au început la rândul lor să se carteze. Am înțeles de la stomatologi că aceasta nu este neapărat un motiv de îngrijorare, pentru că cei mai mulți dintre copii fac Ia ora actuală carii mult mai frecvent decât în trecut Problema cea mare, Ia care nu i-am găsit o soluție mai multe luni de zile era aceea că pe lângă aceste carii, gingiile începuseră să se retragă ușor și să se înmoaie iar asta făcea ca dinpșorii să se miște într-un mod nefiresc. Am schimbat, cred, 10 paste de dinți, după recomandările diverșilor dentiști la care am fost și am făcut și alte tratamente pentru gingii. întâmplarea a făcut să întâlnesc la una dintre prietenele mele care este medic, un domn în vârstă care folosise de mulți ani de zile un remediu pentru dinți și gingii și care mi-a vorbit despre el într-un mod elogios. Mi-a spus în primul rând faptul că el nu mai folosea pastă de dinți de mai bine de 10 ani și se spăla numai cu un preparat făcut din ulei vegetal și pulberi de plante. Mi-a recomandat să fac o "pastă de dinți" dintr-un amestec^de pulbere de rozmarin, sare de bucătărie grunjoasă - măcinată foariemrcu Tășnița și ulei vegetal de floarea soarelui. Am făcut o pastă groasă din aceste ingrediente și nu numai copilul meu dar toată familia ne-am spălat o perioadă de timp pe dinți numai cu ea. Rezultatul? La copilașul meu cariile nu au mai apărut din momentul în care a folosit numai acest preparat iar dinții noi au crescut sănătoși și fără să se mai miște. Practic are o guriță sănătoasă după câteva luni de folosire a noii "paste de dinți". Pentru că cu toții ne-am simțit mult mai bine - a dispărut sângerarea gingiilor pe care și soțul meu o avea și mie au început să mi se albească dinții, folosim acest preparat în mod constant iar pasta de dinți doar sporadic, mai mult contra tartrului și pentru aromă."



A.M., 68 de ani, pensionară, Sighișoara- accident vascular cerebral

Iată un caz relatat pentru această lucrare de către dr. D. V, specialist în medicină internă, fitoterapie și homeopatie:

"într-o după-amiază, aproape de sfârșitul programului a intrat în cabinetul meu o femeie în vârstă de 60-70 de ani, care se mișca cu greu, însoptă de o femeie tânără și foarte îngrijorată și de un bărbat mai vârstnic. De la început am observat în cazul doamnei în vârstă sechelele unei pareze. Ulterior am aflat de la însoptorii ei faptul că exprimarea greoaie, dificultăple de comunicare și de înțelegere sunt rezultatul unui accident vascular cerebral care se produsese în urmă cu două luni. După perioada de spitalizare își revenise doar foarte pupn, iar familia era tot mai îngrijorată pentru că pacienta era acum incapabilă să deosebească între ei membrii familiei și la câteva zile trebuia să reînvețe lucruri din cele mai banale: de la hrănire la mersul la toaletă, de la nume la poziponarea locuinței. Altfel spus lucrurile au alunecat pe o pantă dificilă în care perspectiva era aceea ca permanent cineva să fie împreună cu ea, în condipile unei situapi materiale și sociale destul de precare pentru întreaga familie. Am privit atunci îndelung în ochii acelei femei, aflată într-un moment de ceva mai mare luciditate și ca într-o încercare de a pătrunde dincolo de ceața ce-i acoperea conștiința, am întrebat-o dacă vrea să își revină, dacă crede în ajutorul lui Dumnezeu și dacă vrea să facă tratamentul. înfiorată oarecum de seriozitatea întrebărilor și înțelegând că doream din toată inima să o ajut, femeia a schițat o jumătate de zâmbet cu acea parte a gurii pe care o putea încă mișca, iar ochii i-au sclipit într-un mod pe care nu o să-l uit niciodată, ca și când ceva se aprinsese în sufletul ei și dorea să alunge negura ce îi acoperea mintea și trupul. Spre uimirea rudelor, chiar dacă a continuat să uite alte lucruri, tratamentul și-I amintea și consumarea maceratului din plante nu a fost o corvoadă, așa cum se aștepta toată lumea. Nu am mai știut nimic de acea bătrânică vreme de



aproape două luni, când la ușa cabinetului a apărut din nou soțul ei. Avea o figură radioasă și mi-a mulțumit cu multă recunoștință. Mi-a spus că după prima săptămână, în care a folosit amestecul de plante, a început să se "trezească", să-și amintească cine este, cum îi cheamă pe cei

apropiați, și chiar lucruri din trecut.. Acum vorbește aproape normal și poate să meargă chiar până Ia piață fără teamă că nu va mai ști să se întoarcă. Bucuria Iui sinceră și rezultatul deosebit m-au făcut să vă trimit și rețeta pe care am folosit-o și care a cuprins: flori de amică (5%), frunze de gingko biloba (30%), rozmarin (40%), precum și puțină salvie (25%). Administrarea se face sub formă de macerat la rece, în doză de 3 căni pe zi."



)

SALCIA

- Salix alba -



La noi în țară există mai mult de zece specii de salcie, de la cea pletoasă cu care sunt decorate parcurile, ia cea de nisipuri, care nu atinge mai mult de jumătate de metru înălțime. Având o putere de adaptare excepțională, sălciile pot fi întâlnite de la malul mării și până aproape de crestele înalte ale munților, unde se luptă cu iarna lungă și vânturile nemiloase. Este una din cele mai rezistente specii de arbori de la noi și, firește, că la un asemenea potențial biologic și substanțe e vindecătoare secretate de ea sunt pe măsură. De fapt sălciei îi datorăm cel mai folosit medicament din lume, adică aspirina, care a fost pentru prima oară extrasă din scoarța sa de către un chimist german, acum mai bine de un secol. Spre deosebire însă de aspirina sintetică comercializată în farmacii astăzi, salcia nu are nici un fel de efecte secundare neplăcute (cum ar fi fragilizarea vaselor de sânge, care duce la hemoragii interne, scăderea puterii de apărare a organismului Ia acțiunea virusurilor etc), fiind din contră un remediu foarte echilibrat, care poate fi folosit pe perioade lungi de timp. Să-1 cunoaștem în continuare mai bine.

ACȚIUNI

INTERN: antireumatic bun, analgezic bun, antitrombotic puternic (în doze mari), febrifug puternic, tonic mediu, sedativ nervos de intensitate medie-slabă, astringent puternic, hemostatic mediu, coagulant bun, antidiareic bun, estrogen mediu (mâțișorii din speciile de salcie albă și salcie căprească).

EXTERN: antigalactogog mediu, antireumatic mediu, analgezic mediu, astringent bun.

INDICAȚII

INTERN:

- reumatism, gută, artrită, **poliartrită reumatoidă** - decoct combinat Se consumă câte 2 căni pe zi, în cure de 2 săptămâni, cu o săptămână pauză. Are puternice efecte de reducere a durerilor și Inflamațiilor din reumatism și artrite și de eliminare prin urină a depunerilor de urați în cazul gutei. Efectele apar în cele mai multe cazuri după primele 3-4 zile de utilizare a plantei.

i - gripă, guturai, amigdalită, febră, febră intermitentă - pulbere. Se

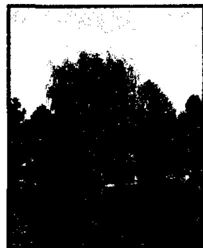
administrează de 4 ori pe zi, câte o jumătate de linguriță de pulbere. Pentru febrele persistente se va asocia cu pulbere de ghințură *(Gentiana asclepiadeâ)* și crețușcă *(Filipendula ulmaria)* în proporții egale. în cazurile de amigdalită se va apela și la gargara cu decoct combinat de salcie.

- **insomnie** - decoct combinat. Se bea cu 3 ore înainte de culcare, îndulcit cu puțină miere de albine (este de preferat mierea de tei sau salcâm).

- **dureri de cap, dureri în general** - pulbere. Salicina din coaja de salcie se transformă în organismul uman în acid salicilic, eficient mai ales în durerile de intensitate medie-mică. Are o acțiune clară în cefalee (dureri de cap), dureri musculare, dureri articulare. Acțiunea antialgică se produce în principal la nivelul creierului, unde acidul salicilic are efect inhibitor asupra centrilor nervoși.

- **dismenoree, sindrom premenstrual, anxietate** - pulbere. Se administrează de 4-5 ori pe zi câte un vârf de cuțit de pulbere, pe cât posibil la aceleași ore în fiecare zi. în cazurile de anxietate, dacă gustul pulberii de salcie este mai greu suportat, se va consuma împreună cu o linguriță de miere naturală.

- **hiperexcitabilitate nervoasă, apetit sexual exagerat (manifestat prin vise umede, hiperexcitație, ejaculare precoce), stări de neliniște și agitație ca urmare a tensiunilor și stresului** - pulbere, de 4 ori pe zi. Diminuează stările de excitație și induce o senzație de calm și relaxare. în cazul în care se urmărește eliminarea poluțiilor nocturne și a ejaculării precoce, salcia se poate asoqia cu o doză redusă de [pulbere din conuri de hamei *XHumulus lupull)*.



- **ischemie cardiacă, predispoziție spre infarct (adjuvant)** - pulbere. Se administrează în paralel cu tratamentul specific acestor afecțiuni o doză de o jumătate de linguriță de pulbere de scoarță de salcie, de 4 ori pe zi. Cercetări recente realizate în Elveția au arătat că extractele din salcie au un rol foarte important în întărirea miocardului și prevenirea tulburărilor cardiace.

- **tromboflebită, tromboză (adjuvant)** - decoct combinat. Rolul binefăcător al sălciei în astfel de cazuri se datorează efectelor sale antiagregante plachetare, adică acelei capacități de a se opune aglomerării și conglomerării plachetelor sanguine (trombocite) responsabile direct de coagularea exagerată a sângelui și de consecințele acesteia: apariția de trombi în vasele miocardului, de hemoragii sau de zone de necroză în creier.



EXTERN:

- **stomatite, afte** - decoct combinat concentrat. Acest decoct cu puternice efecte cicatrizante, astringente și antiinflamatoare reface rapid starea normală a mucoaselor.
- **spondilită, reumatism** - cataplasme. Se aplică pe articulațiile afectate, timp de o oră în fiecare zi. în paralel salcia va fi folosită și intern.
- **hemoroizi** - decoct combinat concentrat. Se fac băi de șezut cu o cantitate de 500 ml de decoct la un lighean cu apă. Efectele cicatrizante și antiinflamatoare apar în timp scurt
- **pentru oprirea secreției de lapte** - se aplică pe sâni cataplasme cu salcie. Are efecte de diminuare și apoi de stopare a secreției lactate.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță de 34 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

DECOCTUL COMBINAT (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 2 lingurițe de pulbere din scoarță se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se fierbe împreună cu o jumătate de cană de apă timp de 10 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat. Doza -1-2 căni pe zi.

DECOCTUL COMBINAT CONCENTRAT - se prepară întocmai ca și cel pentru uz intern cu deosebirea că va fi mai concentrat 2 linguri de plantă în loc de 2 lingurițe, iar timpul de fierbere din faza a doua a preparării va fi de 15 minute, la foc mic.

CATAPLASMA - scoarța plantei se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

OBSERVAȚII:

Binecunoscuții mâțișori de salcie au proprietăți terapeutice deosebite, mai ales datorită conținutului de substanțe estrogene. Sunt valoroși în tratamentul dismenoreei.

CONTRAINDICAŢII:

Nu se cunosc.

PERICOLE ŞI ACCIDENTE LA CARE SE EXPUN CONSUMATORII DE ASPIRINĂ DE SINTEZĂ

Din păcate foarte puţini oameni ştiu ce risc presupune consumul, mai ales **cel** abuziv, **de** aspirină (adică de acid salicilic obţinut sintetic). **Anual** la **noi** în iară şi pretutindeni în lume zeci şi sute de oameni mor **din cauza** abuzului **de** aspirină deghizată în tot felul de pilule şi casete **de** culori promiţătoare şi cu gust îmbietor, cu presupuse efecte **miraculoase în guturai** şi în gripă. Deasemenea, foarte mulţi oameni îşi **fac rău fără să ştie** luând aspirină la cel mai mic simptom, fără a **consulta medicul sau,** şi mai rău, urmând unele recomandări **nefundamentate. Trebuie** să ştiţi că acidul salicilic sintetic, adică **aspirina, provoacă** următoarele neajunsuri:

1. **Produce tulburări** grave de coagulare a sângelui, favorizând **producerea hemoragiilor** interne. în fiecare an, iarna mai ales, zeci de **persoane sunt internate** în spital cu hemoragii interne grave produse **de abuzul de aspirină. Din** păcate multe dintre ele nu mai pot fi salvate **şi mor din cauza miraculoasei** şi aparent inofensivei aspirine.

2. **Favorizează instalarea** ulcerului gastric şi a gastritei hiperacide. Aşa **numita "aspirină tamponată"** înlătură în bună măsură acest neajuns, **dar se pare că nu total** deoarece afectarea directă a mucoasei gastrice **nu** este **singurul** mecanism prin care acidul salicilic sintetic produce **această categorie de boli.**

3. **Deprimă** acţiunea antimicrobiană a leucocitelor (principalele **celule ale sistemului imunitar),** ceea ce are consecinţe negative asupra **organismului** uman, împiedicând astfel unele procese imunologice **care influenţează apărarea** antiinfecţioasă a organismului.

4. **Are efect deprimant** asupra producţiei de anticorpi (factori **sanguini specifici de** apărare imunologică), de unde o rezistenţă mult J mai slabă în faţa unor-bolLJnfecţioase cum ar fi gripa, de exemplu (contrar credinţei că "populare" că aspirina ajută la vindecare gripei). Este important de ştiut însă că acest efect este specific numai aspirinei sintetice, nu şi salicilaţilor aflaţi în stare naturală în I plante.



UN CAZ CONCLUDENT;



C.S., 27 ani, actriță, București - stare gripală cu febră ridicată, sindrom premenstrual

"în urmă cu ceva timp, după o perioadă foarte solicitantă la serviciu, ca urmare a oboselii și tensiunii m-am lăsat prinsă de o gripă care se anunța a B foarte violentă. într-o jumătate de zi aveam deja febră 38"C, eram amețită și mă confruntam cu o durere persistentă de cap. Și pentru că un rău nu vine niciodată singur, eram și pe punctul de declanșare a ciclului menstrual - ceea ce îmi provoacă de obicei nervozitate, dureri în corp și deranjamente digestive, așa încât mă simțeam la limita puterilor. Sunt naturistă convinsă și nu alerg imediat la dulăpiorul cu medicamente decât dacă situația e gravă și mai că aș B făcut-o de data asta dacă nu ajungea la timp la mine prietena mea - medic pasionat de plantele medicinale. Ii spusesem la telefon care e starea mea și mi-a zis că îmi aduce exact ceea ce am nevoie. Mi-a dat o pungă cu un amestec de pulberi din câteva plante: scoarță de salcie, frunze de mentă și de salvie, din care să iau câte o jumătate de linguriță rasă din 2 în 2 ore, spunându-mi că e cea mai bună "aspirină". După primele 2 administrări durerea de cap care îmi dădea stări de greață a dispărut fără urmă. Am continuat să folosesc pulberea și chiar dacă răceala stăruia încă, am transpirat întreaga noapte atât de abundent încât febra mi-a scăzut rapid, efectul apărând exact la fel și în următoarea noapte. A fost o senzape interesantă, pentru că deși simțeam boala undeva pe aproape, nu mă mai confruntam aproape cu nici un fel de simptom deranjant După două zile gripa, care în rândul cunoscuplor mei a *făcut multe probleme (era o epidemie de început de iarnă), a dispărut complet Cât despre sindromul premenstrual, cu care mă confruntam încă de la pubertate, a fost adus la "tăcere", probabil tot ca urmare a "aspirinei naturale".*

lată rețeta aspirinei naturale folosită de prietena mea, care a fost de acord sași divulge secretul pentru a cunoaște mai mulp oameni acest remediu: 5 părp pulbere de coajă de salcie, 2 părp pulbere de frunze de mentă (Mentha viridis n.a.) și 3 părp pulbere de salvie (Salvia officinalis n.a.). Se face foarte simplu această dozare punând într-un vas 5 lingurițe de coajă de salcie, 2 lingurițe de mentă și 3 de salvie și amestecând totul după aceea până se omogenizează. Amestecul trebuie Scut numai când avem nevoie de el pentru că într-o săptămână efectele sale scad ca urmare a degradării plantelor aromatice, adică salvia și menta."

SALVIA
-Salvia officinalis -



într-un clasament al celor mai folosite plante din lume cu siguranță că salvia ar ocupa un loc fruntaș. De ce? Pentru că acoperă o paletă impresionantă de boli și tulburări, pentru că se pretează atât la tratamente de lungă durată și foarte lungă durată, cât și la cele intense și pe termen scurt și, nu în ultimul rând, pentru că este una din plantele cu acțiune extrem de favorabilă asupra minții și a psihicului. în medicina populară a multor popoare cura de câteva săptămâni cu salvie era recomandată pentru a feri de răceli și infecții, de boli de inimă sau de atacuri cerebrale, pentru a preveni dezechilibrele hormonale și nervoase. Este știut din bătrâni că ceaiul de salvie este bun pentru persoanele cu "nervii slăbiți", care "lunecă ușor în diferite patimi (vicii)" ori care suferă de "poceală" (paralizie în diferite forme). Folosită intern și extern această plantă vindecă sau ameliorează peste o sută de boli, de *la* acnee și tulburări de menopauză la boli de piele, cancer sau răceli. Iată în continuare pe larg despre virtuțile terapeutice ale salviei.

ACȚIUNI:

INTERN: antidiareic mediu-slab, antiflogistic puternic (reduce inflamația, având efecte calmante, antipruriginoase), antiseptic bun, astringent bun, antinevralgic bun, antispastic bun, calmant cardiac mediu, expectorant bun, elimină mucozitățiile prea abundente din stomac, depurativ puternic, detoxifiant bun, diuretic mediu, excitant al sistemului nervos și al corticosuprarenalelor, carminativ mediu, coleretic mediu-slab, hipotensiv slab, hipoglicemiant slab, antigalactagog puternic (oprește secreția de lapte^jintisudorific puternic (reduce transpirația), stimulent și tonic general bun, reechilibrant bun al sistemul neuroendocrin și în special a marelui simpatic.

EXTERN: antiinflamator bun, antiseptic bun, antireumatic bun, astringent bun, cicatrizant mediu.

INDICAȚII:

INTERN:

- menstre neregulate și alte disfuncțli

legate de ciclul menstrual - pulbere. Se administrează în cure de 2-3 luni în cazul ciclului neregulat. în situația sindromului premenstrual se va utiliza în mod special cu 5-7 zile înainte de declanșarea menstruației, până la 2-3 zile după încheierea acesteia. în acest interval de timp se pot utiliza doze mai mari de salvie: 1 gram de 4 până la 5 ori pe zi.

- **astm, bronșite cronice, răceli, gripe, iritații ale gâtului, laringită, febre intermitente** - pulbere. Salvia "usucă" excesul de mucus din nas și plămâni, detensionează zonele afectate de boală prin efectul antispastic și determină un puternic efect antiseptic local.

- **menopauză, sterilitate secundară, atrofie uterină** - pulbere sau infuzie combinată. Este necesatr să fie realizate cure de minim 2-3 luni. în aceste cazuri se obțin efecte remarcabile dacă salvia se asociază cu semințe de mărar *(Anethum graveolens)* și iarbă de năpraznic (Geran/um *robertianum)*.

- **diaree, diaree la nou-născuți, inflamații gastro-intestinale asociate cu balonări** - pulbere administrată des, în doze mici: un vârf de cuțit de pulbere înainte și după fiecare masă. în cazul copiilor mici se va prepara o infuzie combinată din care se va administra o jumătate de pahar - un pahar pe zi (se bea fracționat, pe parcursul întregii zile)

- **diabet** - macerat la rece. Salvia are rol adjuvant în tratarea acestei afecțiuni, fiind recomandată în special femeilor.

- **digestii lente, inapetență** - un vârf de cuțit de pulbere, consumată cu 15 minute înainte de fiecare masă.

- **hepatită, dispepsie atonă (dispepsii datorate atoniei), diskinezii, afecțiuni cronice ale căilor biliare** - pulbere. Stimulează secreția biliară și în același timp determină o diminuare a stărilor psihice negative corelate cu tulburările hepatice și biliare. Este bine să se asocieze cu plante ca gențiana *(Gentiana asclepiadeâ)* și sunătoarea *(Hypericum perforatum)*.

- **reumatism** - infuzie combinată, în cure de lungă durată (minim o lună). Are efecte depurative și de combatere a durerilor reumatice.

- **neurastenie, astenii (convalescență), oboseală, stare de nervozitate, surmenaj** - pulbere. în cazuri de surmenaj și oboseală se poate administra împreună cu miere de albine.

- **transpirații nocturne, transpirația neplăcută a mâinilor și a subsuorilor, salivație excesivă** - pulbere administrată de 3 ori pe zi.

- **cancer (adjuvant)** - infuzie combinată. Se utilizează în special în cancerele cu localizare genitală la femei și ca adjuvant în cazurile de

cancer la persoane cu o mare încărcare toxică a organismului. Salvia susține atât procesele purificatoare și de eliminare a compușilor nocivi cât și o stare de tonus psihic, ce permite o atitudine adecvată de înfruntare a acestor boli grave.



La romani, frunzele de salvie erau considerate un elixir universal.

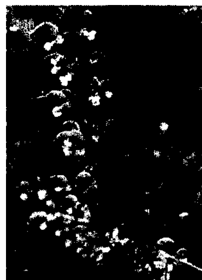
- **pregătirea nașterii** - pulbere. Medicul francez Jean Valnet afirmă că salvia administrată regulat cu o lună înainte de naștere, reduce considerabil durerile și ușurează astfel nașterea.
- **pentru oprirea lactației** - pulbere sau infuzie combinată.
- **obezitate, celulita** - infuzie combinată.

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant, alături de plantele specifice afecțiunii tratate, salvia are efecte foarte bune în următoarele boli și simptome: tremurături, amețeli, paralizii, hipotensiune, circulație deficitară a sângelui, varice.

EXTERN:

- **gingivită, sângerări ale gingiei, paradontoză, afte bucale** - clătiri puternice ale gurii cu macerat la rece concentrat, de *3A* ori pe zi.
- leucoree - spălaturi vaginale cu infuzie combinată concentrată. Se vor realiza de două ori pe zi, dimineața și seara.
- **anghina, laringită, boli de gât în general** - gargară cu macerat la rece.
- eczeme - spălarea zonelor afectate cu infuzie combinată concentrată, de mai multe ori pe zi. După spălare, zona afectată se lasă o perioadă de timp la aer pentru uscare. în cazul unor eczeme persistente este indicată aplicarea cataplasmelor cu salvie și coada șoricelului (*Achillca millefolium).*
- **debilitate infantilă** - băi cu infuzie combinată concentrată



Iarba de salvie este între cele mai valoroase detoxifiante si reglatoare din flora țării noastre.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne **prin sita** pentru făină albă. Se ia, o linguriță rasă de 3 ori **pe**

zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 7 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

MACERATUL LA RECE - 2 lingurițe de pulbere din frunze de salvie se pun într-o cană (250 ml.) de apă de izvor sau plată și se lasă la macerat aprox. 7 ore, după care se filtrează. Se consumă 1-2 căni de macerat pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 lingurițe de pulbere de salvie se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ CONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca și cea anterior prezentată cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2-3 linguri de plantă în loc de 1 - 2 lingurițe.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat

CONTRAINDICAȚII:

Nu este indicată în perioada alăptării datorită efectului ei antigalactogog.

OBSERVAȚII:

în medicina indiană, Ayurveda, se spune că : "Salvia are o putere specială în eliminarea obstrucțiilor emoționale și din minte, în redarea calmului și a clarității. Deasemenea, ea mai ajută la reducerea dorinței și a pasiunilor excesive."

UN CAZ CONCLUDENT:

R.D, 38 ani, ingineră, Brașov - dismenoree cu hemoragii uterine foarte abundente

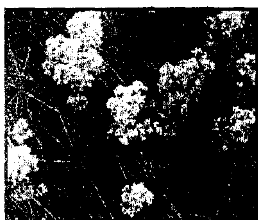
"De mai bine de doi ani, fiecare perioadă de ciclu era un calvar. Dura cam 10 zile și mai ales la început era atât de abundent încât nici nu puteam să mă mișc din pat din cauza slăbiciunii. De 3 ori, datorită cantității foarte mari de sânge pe care o pierdeam, am ajuns chiar la "Urgențe", unde mi s-au făcut perfuzii și am fost ținută sub supraveghere vreme de 2-3 zile. Am făcut mai multe tratamente și pe

bază de medicamente (anticoncepționale), dar și cu ceaiuri din plante, însă efectele erau doar pentru o lună, pentru că după aceea menstruatia revenea și mai puternic și uneori chiar mai repede față de normal. Am ajuns într-o stare că aș R făcut aproape orice numai să scap de aceste perioade chinuitoare, când cineva de la un magazin naturist mi-a sugerat un alt remediu natural, pe bază de plante astringente. Am folosit timp de trei luni un amestec în proporții egale de frunze de salvie, crețișoară (Alchemilla vulgaris) și traista ciobanului (Capsella bursae pastoris) - toate trei plante cu proprietăți foarte bune contra hemoragiilor, pe care le-am luat sub formă de pulbere, câte o linguriță de 4 ori pe zi. După prima lună ciclul a venit normal, destul de abundent, dar a durat doar 4 zile. în luna a doua, obișnuită deja, mă așteptam să vină și mai puternic, dar am constatat cu uimire și bucurie că deși a durat tot 4 zile, a fost incomparabil mai puțin abundent, pentru ca în a treia lună să fie "normal" ca al multora dintre femeile pe care le cunosc."



SÂNZIENE GALBENE (DRAGAICĂ)

• Galium verum -



Este o plantă cu flori galbene, mici și dese ca o ploaie de stele, cu un parfum dulce și un gust contrastant - puternic amar. în medicina populară este cunoscută mai mult ca plantă magică decât ca și plantă de leac, însă virtuțile sale terapeutice sunt incontestabile. Iarba de sânziene este puternic cicatrizantă (mai ales extern), are o influență binefăcătoare asupra activității glandei tiroide (mecanismul de acțiune este deocamdată neelucidat), având și un rol de stimulent digestiv prin principiile sale amare. Băile cu extract de flori de sânziene se pare că au un puternic efect revigorant și stimulent imunitar, fiind folosite cu succes în medicina populară pentru profilaxia bolilor infecțioase, precum și pentru reîntinerire și combaterea reumatismului.

ACȚIUNI:

INTERN: antireumatic puternic, antiseptic intestinal și urinar mediu-slab, calmant psihic blând și foarte subtil (se constată chiar o calmare a stărilor de excitație cerebrală), cincatrizant bun, coleretic și colagog mediu, diuretic bun, laxativ slab, foarte bun reglator al activității glandei tiroide, tonic amar mediu, tonic general bun.

EXTERN: antireumatic bun, antiseptic și cicatrizant puternic, cosmetic, ajută la eliminarea petelor de pe piele.

INDICAȚII

INTERN:

- hiper și hipotiroidie, noduli tlroldieni - pulbere. Cele mai bune rezultate se obțin când se asociază cu drobița *(Genista Unctoria)* și turița mare *(Agrimonia eupatoriâ),* în proporții egale. Din acest amestec de pulberi se ia câte o linguriță de 3 ori pe zi.

- **cancer al tiroidei și paratiroidei** - pulbere (ca și la nodulii tiroidieni). Se face în plus gargară cu infuzie concentrată de sânziene galbene și cataplasme pe zona gâtului.

- **reumatism, infecție urinară și renală, boli de piele, intoxicații (ca adjuvant)** - infuzie combinată, 3 căni pe zi, pe stomacul gol. In aceste afecțiuni se obțin efecte foarte bune și prin folosirea sânzienelor sub formă de tinctură, care se asociază în proporții egale cu tinctura de ienupăr *(Juniperus communis).*

- hernie - pulbere.

- **diaree, enterită, enterocolită, sindrom entero-renal** - infuzie combinată.

- **erupții pe piele** - infuzie combinată. Se administrează 3-4 căni pe zi, în asociere cu trei frați pătați *(Viola tricolor)*.

- **constipație** - pulbere. Se recomandă mai ales persoanelor la care tulburarea apare pe fondul stărilor de tensiune lăuntrică, agitație, anxietate.

- **nervozitate, tulburări de menopauză, nevroză** - macerat la rece. Se combină foarte bine cu lavanda *(Lavandula ofBcinalis)* și cu teiul *(Tilia sp.)*. în caziui de isterie sau agitație foarte puternică se va folosi împreună cu rădăcina de valeriană *(Valeriana ofBcinalis)*.

Alte utilizări interne:

Intern mai este consemnată cu succes folosirea acestei plante (ca adjuvant), sub formă de pulbere și infuzie combinată, în: stări de excitație cerebrală, afecțiuni febrile (friguri), epilepsie, isterie, insomnie, stări de boseală și slăbiciune.

EXTERN: /

- **răni, răni care nu se închid** - cataplasmă cu iarbă de sânziene galbene \

- **reumatism, debilitate la copii** - băi cu infuzie combinată superconcentrată.

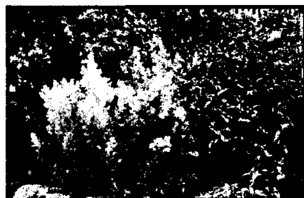
- **pete pe piele (remediu cosmetic)** - cataplasmă.

- **erizipel, erupții tegumentare** - băi locale cu infuzie combinată superconcentrată.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Se poate mânca după 30 de minute de la administrare. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 lingurițe de pulbere de sânziene se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele

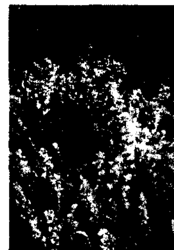


două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră. Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ SUPERCONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca şi cea pentru uz intern cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2-3 linguri de plantă în loc de 1 - 2 linguriţe.

CATAPLASMA - planta se macină fin. cu râşniţa electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu puţină apă călduţă până se formează o pastă, care se pune într-un tifon şi se aplică pe locul afectat.

TINCTURA - se umple pe o treime un borcan cu pulbere de părţi aeriene înflorite de sânziane galbene, iar restul se copletează cu alcool de 50 de grade. Se închide borcanul ermetic cu un capac şi se lasă la macerat conţinutul vreme de 8 zile, după se filtrează şi se trage în sticluţe mici, închise Ia culoare. Se administrează o linguriţă diluată în 100 ml. de apă, de 34 ori pe zi.



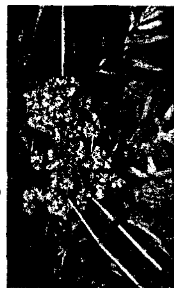
In tradiţia vindecării populare sânzienele sunt printre cele mai importante plante magice de la noi.

OBSERVAŢII:

• în hernie sânzienele galbene se asociază foarte bine cu plantele carminative (cimbru - *Thymus vulgaris,* sovârf - *Origanum vulgare,* chimen - *Carum carvf)*

• în bolile tiroidiene şi în cancer tratamentul cu sânziene galbene va fi de lungă durată. Se vor realiza alternativ, câte 4 luni de administrare a plantei, urmate de o lună de pauză, după care tratamentul se reia.

• Sânzienele galbene, mai mult ca alte plante, au o anumită selectivitate a acţiunii terapeutice, fiind mai eficiente în cazul anumitor persoane. Astfel, dacă pentru unii bolnavi de cistită sau reumatism ea se dovedeşte a avea efecte de intensitate medie, pentru o persoană foarte compatibilă cu această plantă efectele vor fi de intensitate mare. Evident, pentru a afla cât de compatibili suntem în tratament cu această plantă nu rămâne decât să o testam.



Florile ***plantei sunt un remediu de excepţie pentru tulburările tiroidei.***

CONTRAINDICAŢII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT;

A.D., 48 ani, inginer, Brașov - noduli tiroidieni

Am cunoscut întâmplător această situape, a unei bune cunoștințe pasionată de folosirea plantelor medicinale. Acum mai bine de un an, îmi spunea într-un dialog pe care l-am avut cu dânsa, că soțului ei îi apăruseră noduli tiroidieni și că este foarte îngrijorată, mai ales că i se recomandase să meargă la Cluj pentru o biopsie. Nu am mai văzut-o de atunci decât în treacăt, fără să mai întreb ceva despre soarta soțului ei. Iată însă că întâlnind-o recent și discutând din nou despre subiectul ei preferat - plantele, îmi spune: "Știți ce s-a întâmplat până la urmă cu soțul meu? Nu l-am lăsat să meargă la biopsie înainte să facă un tratament cu plante, ca să nu dispere dacă era vorba de un cancer și nici să nu se lase moale și să nu facă nimic, dacă era ceva mai simplu. I-am dat să bea macerat la rece din sânziene și acum se miră toată lumea că nodulii i-au dispărut fără urmă." Surprins în mod plăcut de această veste încurajantă pentru foarte multi suferinzi de această boală am vrut să aflu mai multe despre acest caz și mai ales despre tratamentul urmat Așa am ajuns să aflu că timp de aproape un an de zile el a băut câte un litru de macerat la rece pe *zi, însă nu doar din sânziene, ci și cu drobiță (Genista tinctoria) și turiță mare (Agrimonia eupatoris), fără să reușească însă să fie foarte constant sau să respecte un regim alimentar mai strict Nodulii s-au retras treptat până au dispărut complet după aproximativ 7-8 luni de tratament "lejer", adică inconstant cu mici pauze, dar el a continuat să folosească plantele pentru siguranță. Rezultatele investigației medicale realizate în urma acestui tratament sunt șocante pentru orice medic care a văzut starea tiroidei sale acum un an de zile: nodulii tiroidieni au dispărut fără urmă, susținând încă o dată efectele miraculoase pe care le pot exercita asupra noastră simplele și, din păcate, mult ignoratele plante de leac.*



SCHINDUF
- Trigonella foenum-graecum -



Este o plantă adusă la noi de pe însoritele țărmuri ale Mării Mediterane, unde era folosită în scopuri terapeutice cu mii de ani în urmă. în Egiptul Antic, precum și în Grecia și Roma, schinduful era folosit de atleți și luptători pentru a le spori forța fizică și pentru a-i ajuta să se regenereze rapid după lupte. La rândul lor femeile consumau semințele acestei plante pentru a-și rotunji formele și pentru a căpăta un plus de feminitate. Aceleași utilizări le-a căpătat și la noi, în sudul țării, unde a fost aclimatizat pentru prima oară.

în terapia modernă schinduful ocupă un loc aparte, fiind un substitut al vastei game de anabolizante de sinteză (substanțe pentru creșterea forței și a masei musculare), dar și al unor medicamente cu efecte hormonale. El reglează apetitul și asimilația, ajută la recuperarea rapidă a convalescenților, mărește capacitatea de efort, ajută la eliminarea sterilității și impotenței, are efecte favorabile asupra glandei tiroide (mai ales în hipertiroidie).

ACȚIUNI:

INTERN: anabolizant puternic, antiinflamatbr mediu, cicatrizant mediu-slab, galactogog puternic (mărește secreția de lapte la femeile care alăptează), afrodisiac bun (are efecte mai ales pe termen lung), diuretic și depurativ bun, expectorant de intensitate medie, stimulează procesele de regenerare din organism, sursă de vitamina PP, puternic tonic și stimulent neuromuscular.

EXTERN: antiinflamator bun.

INDICAȚII:

INTERN:

- efort mare sau prelungit, sport de performanță, surmenaj fizic - pulbere. Se ia o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi.

- **slăbiciune corporală (subponderalitate), deficiențe în asimilație, slăbiciune musculară** - pulbere. Se ia o linguriță pe stomacul gol, cu jumătate de oră înainte de fiecare masă. Planta se folosește constant, administrată pe cât posibil la aceleași ore, timp de minim o lună.

- **convalescență** - pulbere. Se amestecă o linguriță de pulbere cu o



lingură de miere și se administrează pe stomacul gol cu puțină apă. Se iau 3 asemenea doze pe zi.

- **boala Basedow** - pulbere: o linguriță de 4 ori pe zi. Este util mai ales celor care au greutate corporală redusă. Se va asocia în tratament cu sânzienele galbene *(Galium veruni)* și turița mare *(Agrimonia eupatoria)*.

- **anemie** - pulbere. Nu compensează direct deficitul de fier, dar îmbunătățește sensibil procesul asimilației acestui element și se pare că are o acțiune reglatoare asupra procesului producerii de elemente figurate ale sângelui.

- **anorexie (lipsa patologică a apetitului alimentar), anorexie la copii** - o linguriță rasă de schinduf se combină cu puțină pulbere (un sfert de linguriță) de fenicul *(Foeniculum vulgare)*. Se administrează cu un sfert de oră înainte de masă

- **impotență sexuală, sterilitate (atât la femei câte și la bărbați)** - pulbere: o linguriță de 4 ori pe zi. Se fac cure de lungă durată *(&8* luni). Efecte bune se obțin prin asocierea cu pulbere de brânca ursului *(Heracleum sphondyllium)*. Se constată o eficiență mult mai mare la persoanele firave, cu greutate corporală sub normat

- **astenie fizică și psihică** - infuzie combinată. Pentru un efect mai puternic la preparare infuziei combinate se pune și o jumătate de linguriță de pulbere de busuioc *(Ocimum basilicum)*.

- **tuberculoză (adjuvant)** - pulbere. Se folosește mai ales pentru amplificarea vitalității și creșterea armonioasă a masei corporale.

- **alăptare (pentru stimularea secreției de lapte)** - se ia o linguriță de semințe'fin măcinate împreună cu 1-2 lingurițe de miere, de 3 ori pe zi.

- **neurastenie, nevroze** - se fac cure îndelungate, în asociere cu pulbere de semințe de fenicul *(Foeniculum vulgare):* o linguriță de pulbere de 3-4 ori pe zi. Are efecte psiho-stabilizante și tonice generale, fiind util mai ales persoanelor cu accentuată slăbiciune corporală, anorexice.

- **artrită, sciatică** - infuzie combinată.

- **boala canceroasă (adjuvant)** - se ia jumătate de linguriță de pulbere înainte de masă pentru a favoriza asimilația, pentru a stimula ușor apetitul și a ajuta la regenerarea rapidă a organismului.



- **bronșită, gripă, tuse cronică** - pulbere:

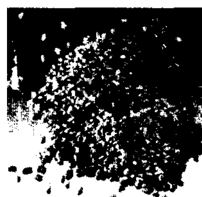
34 lingurițe pe zi. înainte de a fi înghițită pulberea se ține cât mai mult sub limbă așa încât substanțele antiinflamatoare și expectorante pe care schinduful le conține să-și facă efectul local. Principalul rol al schindufului în aceste afecțiuni este însă de a ajuta la menținerea vitalității pacientului, de a stimula procesele naturale de regenerare și de a menține funcțiile digestive și de asimilare.

Alte utilizări interne:

Semințele de schinduf mai sunt indicate în: pelagră, hiperglicemie, dureri de dinți, edeme generalizate (hidropizie), alergie, dizenterie, dispepsie.

EXTERN:

- **răni purulente, furunculoză,** abcese, **inflamații ale ganglionilor limfatici** - semințele măcinate fin se amestecă cu apă călduță obținându-se un "terci" care se aplică pe locul afectat vreme de o oră, după care se curăță cu o infuzie de mușețel (Matricaria chammomilla) și se lasă să se usuce la aer vreme de încă o oră.



MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

Semințele de schinduf: o alternativă naturală la anabolizantele de sinteză.

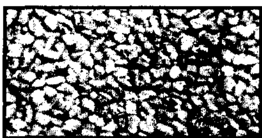
PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - o linguriță de pulbere de schinduf se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

CATAPLASMA - semințele de schinduf se macină foarte fin, după care se amestecă într-un vas cu puțină apă caldă pentru a obține astfel o pastă de consistența aluatului. Pasta se aplică pe zonele afectate, într-un tifon, se leagă și se acoperă cu un nailon pentru a-și păstra umiditatea.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.



UN CAZ CONCLUDENT:

P.S., 47 ani, electrician, Timișoara - atrofie musculară generalizată

"Sunt un om care dintotdeauna am fost pasionat de mișcare și sport, am trăit mereu cu bucurie și entuziasm toate experiențele viepi. Nenorocul m-a ajuns și aceasta probabil nu pentru că am fost foarte bun, ci pentru că am făcut și greșeli - am băut mult, m-am certat și am fost tare iute la mânie. Am ajuns însă să-mi dispară pur și simplu puterea: vreme de mai multe luni de zile n-am putut să mai merg aproape de slăbit ce eram. Medicii au spus că e atrofie musculară, că nu se știe exact cauza și că nu au ce să-mi facă. Soarta mi-era într-un fel pecetluită mai ales că sunt singur și cum toată musculatura a început să se subțieze mă gândeam ce mă voi face dacă nu voi putea să mai merg deloc... Am făcut 20 de ședințe de acupunctura la cabinetul unui medic ce-mi este prieten și m-am simțit mult mai întărit, ba chiar am începutsă mai cresc în greutate (de când s-a declanșat boala am slăbit 20 de kilograme!), tot el mi-a mai spus câteva remedii simple care m-au ajutat enorm și după ce am încheiat tratamentul cu ace: zilnic să iau câte 4-5 lingurițe de praf din semințe de schinduf, care ajută la creșterea mușchilor și a greutății corporale în general. Ca hrană, mi-a recomandat să nu mai consum zahăr și carne, ci să mănânc multe proteine vegetale din soia și nuci și să folosesc numai ulei presat la rece. Deasemenea trebuie să elimin complet alcoolul, țigările, cafeaua și orice substanță nocivă (inclusiv aditivii alimentari care se întâlnesc în tot mai multe alimente).

Vreme de mai multe săptămâni de când am început să iau schinduful și să mă alimentez în felul recomandat, nu s-a produs nici un efect Apoi parcă am început să ia în greutate - mușchii au început să se "umfle"și după 2-3 luni de tratament, când am avut curajul să mă cântăresc, am observat că am luat deja 4 kilograme în greutate. în prezent fac, pe măsura posibilităților fizice de acum, gimnastică și continui cu sfințenie tratamentul. încă nu m-am vindecat de tot, dar îmi dau seama că mai am multe de învățat prin această boală stranie și a cărei cauză fiziologică nu se cunoaște și oricum îmi dau seama, atât eu cât și medicii care mi-au pus diagnoscul, că ce s-a produs cu mine este o minune și un ajutor de la Dumnezeu."

SULFINA
' Melilotus officinalis -



O întâlnim pe dealuri, în marginile de vie și pe pajiști. Are o tulpină înaltă, cu multe ramificații și flori mici, galbene, cu un parfum dulce-adormitor. Este un calmant psihic și cardiac deosebit, are efecte somnifere, diminuează sensibilitatea la durere și echilibrează activitatea psihică. în tratamentele de lungă durată ale bolilor reno-urinare, genitale, hepatice are efecte blânde, dar puternice. Iată în continuare mai multe informații despre virtuțile și aplicațiile acestei plante încă prea puțin exploatată de medicină:

ACȚIUNI:

INTERN: anestezic slab, anticoagulant puternic (antiagregant plachetar), antiinflamator mediu, antispastic bun, astringent mediu-slab, calmant bun, digestiv mediu-slab, diuretic puternic, emolient bun pentru căile respiratorii și urinare, favorizează regenerarea țesutului hepatic (acțiune puternică), somnifer mediu (hipnotic), hipotensiv mediu-slab.

EXTERN: analgezic slab, antiinflamator bun, astringent mediu, emolient bun, cicatrizam bun.

INDICAȚII;

INTERN:

- tromboflebită, embolii, varice, arterită - are rol adjuvant, acționând mai ales prin efectul anticoagulant. Se administrează sub formă de infuzie combinată: 2-3 căni pe zi. Se poate asocia cu anghinarea *(Cynara scolymus)* în părți egale, pentru a avea un efect mai complet.

- **inflamații ale tubului digestiv (gastrice, ale colonului și ale intestinului subțire)** - infuzie combinată.

- **boli de stomac care apar pe fond de stres: gastrită hiperacidă, ulcer gastro-duodenal** - pulbere. Se ia o linguriță de 4 ori pe zi, pe stomacul gol, planta ținându-se sub limbă 15 minute, după care se înghite cu apă. Acționează pe de o parte prin efectul emolient și cicatrizant, protejând mucoasa gastrică, iar pe de altă parte diminuează reactivitatea la stres, care se știe că este cauza numărul unu în această categorie de afecțiuni.



Planta este o prezență frecventă la marginea livezilor, viilor și pădurilor.

- icter, hepatită acută și cronică, boli de ficat în general - infuzie combinată. Se beau 2-3 căni pe zi, în cure de 30 de zile cu 10 zile de pauză. în ciroza umedă se administrează sub formă de pulbere, în asociere cu anghinarea *{Cynara scolymus)* în proporții egale.

migrene, dureri de cap, vomă, subponderalitate - pulbere, câte o linguriță administrată de 3 ori pe zi.

- **nevralgii** - pulbere. Se asociază cu tratamentul extern cu cataplasme calde cu sulfină.

- angoasă, **nervozitate, insomnii** - infuzia combinată. Pentru tratarea insomniei se bea 1 cană de infuzie combinată (preparată din 2 lingurițe de plantă la cană) înainte de culcare.

- **dureri reumatismale** - infuzie combinată. Se beau 2-3 căni pe zi, pe stomacul gol, în cure de 30 de zile cu 10 zile de pauză. Acționează prin efectul diuretic și depurativ, dar și prin efectul calmant direct al durerilor. în paralel se vor realiza cataplasme cu această plantă.

- **dureri uterine, retenții urinare, cistită** - infuzie combinată. Se beau 4 căni (1 litru) pe zi pentru stimularea diurezei. Sulfina are efecte calmante și emoliente (reducând durerea și usturimea), cicatrizante și anticatarale (urina se va limpezi), antispastice.



Sulfina este un elixir pentru rinichi și căile urinare, încă prea puțin pus, în valoare.

Alte utilizări interne:

Iarba de sulfină sub formă de pulbere sau de infuzie combinată mai este indicată în: bronșite și catare bronhice, dispepsii, colici renale și gastrice, tulburări de menopauză.

EXTERN:

- **inflamații oculare (conjunctivite, blefarite, ulcior)** - comprese pe pleoape cu infuzie combinată ceva mai concentrată (4 lingurițe de pulbere de plantă la o cană de apă)

- **metrite, metro-anexite** - se fac irigații cu infuzie combinată foarte concentrată (5 lingurițe de pulbere de plantă la o cană de apă)

- **colici abdominale** - cataplasme. Se pun pe abdomen, se învelesc cu o bucată de nailon, iar

deasupra se pune o sticlă cu apă foarte caldă.



Partea aeriană a plantei are un efect puternic calmant și reglator al activității nervoase.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - o linguriță de pulbere de sulfină se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

PRECAUȚII:

Atenție! Folosirea sulfinei uscate în mod defectuos (care parțial a mucegăit) poate conduce la hemoragii interne!



Sulfina - un sedativ blând ca acțiune și totodată puternic.

OBSERVAȚII:

Sulfina uscată are un efect interesant de combatere a insectelor dăunătoare, mai ales a moliilor (dar și a țânțarilor, puricilor). Acestea nu se pot înmulți și trăi în încăperile cu miros intens de sulfină.

TALPA GÂȘTE!
Leonurus cardiaca -



Are o tulpină înaltă de până la un metru, flori roz-roșiatice care apar în mijlocul verii și frunzele adânc lobate, aducând ca formă cu talpa unei gâște, de unde și denumirea populară. Este un adevărat miracol în terapia bolilor cardio-vasculare, nervoase și psihice, întrecând adesea ca eficiență surate de-ale sale mai la modă cum ar fi sunătoarea *(Hypericum perforatum)* sau valeriana *(Valeriana officinalis)*. Iată în continuare caVe sunt principalele sale calități terapeutice și indicații. \

ACȚIUNI \

INTERN: antiastmatic mediu (împiedică apariția senzației de sufocare), antidepresiv mediu, antispasmodic bun, astringent bun, calmant general bun, calmant cardiac puternic, calmant gastric bun, cicatrizant mediu-slab, diminuează stările de excitație cerebrală, expectorant mediu-slab, hipotensiv bun (acționează mai degrabă în sens reglator), produce relaxarea vaselor sanguine care alimentează cordul și într-o anumită măsură a cordului în sine, tonic cardiac puternic, tonic general, uterotonic bun (favorizează tonifierea uterului), vasoconstrictor periferic mediu.

EXTERN: antiinflamator bun, antiseptic mediu-slab, astringent și cicatrizant bun, regenerativ epitelial mediu.

INDICAȚII

INTERN:

- aritmie cardiacă de origine nervoasă, hipertensiune arterială, ischemie cardiacă (atât forme dureroase, cât și nedureroase) - pulbere. Se vor realiza alternativ o lună de tratament cu o lună de pauză. în perioadele de pauză se vor utiliza alte plante antiaritmice: rădăcină de cicoare *(Cichorium intybus)* și fructe de păducel *(Crataegus oxyacantha)*.

- **tulburări de menopauză, dismenoree (ciclu menstrual neregulat și/sau dureros), amenoree (absența sau întârzierea patologică a menstruație!)** - pulbere, 4 lingurițe pe zi. Pentru efecte mai rapide se poate asocia cu pulberea de salvie (Salvia officinalis).

- **reumatism** - infuzie combinată.

- **bronșită, astm, crize astmatice care apar pe fond de stres -**

infuzie combinată. Se consumă 1-2 căni pe zi.

- **depresie, depresie însoțită de anxietate** - pulbere. Se asociază excelent cu sunătoarea *CHypericum perforatuni).*
- **prolaps și atrofie uterină** - pulbere, 4 lingurițe de pe zi, în cure de minim 6 luni. Se asociază excelent cu crețișoara *(Alchemilla vulgaris)*
- **gastrită hiperacidă pe fond de stres, colită de fermentație, digestie dificilă** - se administrează sub formă de pulbere.
- **distonie neurovegetativă** - se administrează sub formă de pulbere.

EXTERN:

- **contuzii, răni** - cataplasmă cu vârfuri înflorite de talpa gâștei
- **arsuri** - comprese cu infuzie combinată superconcentrată.
- **reumatism** - comprese cu infuzie combinată superconcentrată. Are rol de diminuare a durerilor
- **prolaps uterin** - băi de șezut cu infuzie combinată superconcentrată (se face și tratamentul intern cu această plantă - o linguriță de 4 ori pe zi)

Alte utilizări externe:

Utilizarea acestei plante mai este consemnată cu succes ca adjuvant în: febră tifoidă (se pun cataplasme pe ceafă și tălpi), dureri de spate (cataplasmă sau unguent pe locul afectat).

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Se poate mânca după 30 de minute de la administrarea plantei. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) -1-2 lingurițe de pulbere de talpa gâștei se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ SUPERCONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca și cea pentru uz intern cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2-3 linguri de plantă în loc de 1 - 2 lingurițe.

CATAPLASMĂ - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

TĂTĂNEASA
rmphytum officinalls -



Este o plantă înăltuţă, cu flori roşii-violacee, cu tulpină şi frunze cu peri scurţi şi aspri, care creşte spontan la marginea culturilor, in luminişuri şi în locuri cu umiditate ridicată. încă din Antichitate era considerată o plantă medicinală redutabilă, în prezent ea intrând în componenţa a peste 300 de produse farmaceutice şi parafarmaceutice fabricate şi comercializate în Europa şi Statele Unite. Principalele proprietăţi ale rădăcinii de tătăneasa sunt cele antiinflamatoare, regenerative epiteliale şi antitumorale. Sub acţiunea rădăcinii de tătăneasa stările inflamatorii se reduc, timpul de cicatrizare al rănilor, de consolidare a articulaţiilor sau de sudare a oaselor se înjumătăţeşte. Deasemenea, în foarte multe cazuri sub acţiunea acestei plante se remarcă efecte de stagnare a procesului de proliferare a celulelor maligne şi chiar de remisie a tumorilor (efect datorat alantoinei din rădăcina acestei plante).

ACŢIUNI

INTERN: antihemoragic slab, antiinflamator puternic, antitumoral puternic, astringent slab, antidiareic şi antidizenteric mediu, cicatrizant puternic, decongestiv bun, emolient foarte puternic, expectoram bun, răcoritor, puternic regenerativ pentru mucoasele respiratorii, digestive şi urinare, tonic general de intensitate medie.

EXTERN: antiinflamator puternic, antitumoral puternic, calmant bun, emolient puternic, foarte puternic regenerativ epitelial (măreşte viteza de regenerare a ţesuturilor epiteliale - piele şi mucoase - distruse prin şoc, intervenţii chirurgicale etc).

INDICAŢII

INTERN:

- hemoragii uşoare (metroragii slabe, hemoptizii) - infuzie combinată.

- **enterite cu diaree şi dizenterie (mai ales la persoane slabe, care consumă puţine lichide)** - decoct combinat Tătăneasa ajută la stoparea acestor fenomene datorită unui efect de precipitare a proteinelor din conţinutul intestinal.

- **ulcer stomacal, gastrită hiperacidă** - macerat la rece. Se consumă cu consecvenţă în cure de durată mai lungă (2-3 luni), chiar dacă

durerile dispar relativ repede după începerea utilizării plantei. Pentru efecte maxime se va folosi în paralel cu maceratul din tătăneasa, pulbere din rădăcină de obligeană *(Acorus calamus)* - un **vârf** de **cuțit** de **4** ori pe zi.

- **infecții pulmonare (adjuvant), bronșite, tuse seacă de diferite etiologii, infecții la nivelul gâtului** - se consumă câte 1-2 lingurițe de pulbere de tătăneasa, în amestec cu pulbere de salvie (Sa/via *olBcinalis),* de 3 ori pe zi. înainte de înghițire planta se mestecă foarte bine pentru a fi astfel îmbibată cu salivă.

- **adjuvant în boala canceroasă cu diverse localizări (plămâni, colon, rect, esofag etc)** - macerat la rece. Se bea un pahar dimineața și unul seara. Profilactic pentru cancerul la gât se poate folosi un preparat din rădăcină proaspătă de tătăneasa, macerată în miere. Pentru acest caz proporția este de 250 de grame de pulbere de tătăneasa la 500 de grame de miere. Se administrează câte o linguriță din amestec de 2-3 ori pe zi sublingual. Acest preparat poate fi utilizat și în alte afecțiuni ale gâtului, precum și în recuperarea după intervenții chirurgicale în această regiune (are efecte cicatrizante excelente).

- **gută** - infuzie combinată.

- **hernie** - macerat la rece. Se asociază cu plante puternic astringente, cum este răchitanul *(Lythrium salicaria)* și coada racului *{PotentiUa anserinâ).* Se va face în paralel cu aplicațiile externe. Este recomandat ca pe întreaga durată a acestei terapii să se apeleze la o alimentație preponderent bazată pe crudități (legume și fructe nepreparate termic).

EXTERN:

- **entorse, luxații, fracturi (perioada de consolidare de după scoaterea bandajului ghipsat)** - se aplică o cataplasmă cu pulbere de tătăneasa vreme de minim 2 ore pe zi. Pentru a împiedica macerația tegumentelor după îndepărtarea cataplasmei se lasă să se usuce pielea la aer vreme de 10-15 minute.



- **nevralgii** - se aplică o cataplasmă cu pulbere de tătăneasa peste care se pune eventual o sticlă cu apă caldă pentru a intensifica efectul calmant

- **răni, intervenții chirurgicale** - cataplasmă. Efecte mai bune se obțin cu tinctura (evaporată. 50%), care este perfect sterilă.

- **cicatrici cheloide, plăgi canceroase, tumori exteriorizate** - se aplică zilnic vreme de 1-2 ore o



cataplasmă cu tătănească, arnică *(Amica montana)* și eventual mărul lupului *(Aristolochia clematitis)* în proporții egale. După îndepărtarea cataplasmei locul se lasă la aer să se zvânte vreme de 1 oră.

- **hematoame** - cataplasmă ținută vreme de 2-3 ore.

- **crăpături ale mameloanelor, ulcere varicoase la gambă și ulcere rebele** - cataplasmă sau spălări cu macerat concentrat (în cazul ulcerelor varicoase pe care nu se poate aplica multă vreme cataplasmă). După aplicarea maceratului, zona afectată se lasă la aer vreme de 20-30 de minute pentru a se usca.

- **cancer bucal, cancer de limbă** - se fac clătiri ale gurii cu macerat concentrat. în cazul în care tumora este situată mai profund se va face suplimentar și o gargară profundă cu macerat concentrat.

- **tromboflebită, arterită, tromboză** - cataplasmă pe locul afectat.

- **paradontoză, stomatită** - se fac clătir ale gurii cu infuzie combinată mai concentrată (4 lingurițe la o cană de apă) de 2-3 ori pe zi. O variantă foarte eficientă constă în menținerea în gură a pulberii de plantă timp de 15-20 de minute, de 2-3 ori pe zi. După acest interval de timp pulberea nu se înghite, ci se aruncă.

- **faringită, dureri de gât, tuse, tuse seacă ori iritativă** - gargară cu infuzie combinată mai concentrată (4 lingurițe la o cană de apă)

- **ten iritabil, cu pete, ofilit** - se aplică măști cosmetice preparate din pulbere înmuiată cu lapte proaspăt, o dată sau de două ori pe săptămână.

- **hemoroizi, fisuri anale** - băi de șezut cu macerat la rece din tătănească sau aplicații locale cu o pastă groasă obținută din pulbere de rădăcină și apă călduță.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

MACERATUL LA RECE (rețeta pentru obținerea a 200 ml.> o linguriță de pulbere de tătănească se lasă la înmuiat într-o jumătate de pahar de apă de seara până dimineața, când se filtrează. Preparatul obținut se bea de regulă înainte de masă cu un sfert de oră. Doza: 2- 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 lingurițe de pulbere din rădăcina de tătănească se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert

de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

MACERATUL CONCENTRAT - se prepară din 1 lingură de pulbere la o cană cu apă. Este indicat pentru uz extern, în cazul spălării rănilor greu vindecabile, comprese sau pentru spălaturi bucale și gargară.

PRECAUȚII:

Folosirea internă a tătănesei sub formă de pulbere este mai puțin indicată (mai ales atunci când nu este asociată și cu alte plante medicinale) deoarece fiind foarte mucilaginoasă planta tinde să formeze adevărate agregate moi, extrem de greu de digerat, care rămân mult timp în stomac. De aceea este de preferat ca pentru uzul intern să folosim maceratul la rece și infuzia combinată. Se poate utiliza sub formă de pulbere fără a crea dificultăți doar în combinație cu alte plante medicinale, în amestecuri în care tătăneasa este într-o proporție redusă (5-20%).

OBSERVAȚII:

UN CEAI DE TĂTĂNEASA ARE UN POTENȚIAL CANCERIGEN MAI MIC DECÂT UN SUC ÎNDULCIT CU ZAHARINĂ



Tâtâneasa (rădăcina) ***este*** *între cele mai puternice regenerative epiteliale fi antiinRamatoare din lume.*

în ultimii ani se aud tot mai mult voci care susțin faptul că anumite plante medicinale tradiționale, printre care la loc de frunte se află tătăneasa, ar avea efecte cancerigene. Așa cum precizam, tătăneasa era utilizată încă din Antichitate. Pe teritoriul țării noastre este folosită din timpuri străvechi. O lucrare de referință în ce privește utilizarea populară a plantelor, "Enciclopedia de etnobotanică românească" precizează faptul că tătăneasa este una dintre cele mai importante și mai folosite plante medicinale de la noi din țară, consacrându-i un spațiu foarte amplu. Jumătate din rețetele descrise în această enciclopedie sunt pentru uz intem.

A devenit un fapt aproape obișnuit să se constate, după un deceniu de utilizare, că un produs farmaceutic de sinteză are efecte nocive sau toxice, dar nu este la fel de firesc ci e chiar total neobișnuit ca o plantă atât de larg utilizată ca tătăneasa să se dovedească toxică după două-

trei mii de ani de experimentare și utilizare pe întregul Glob. Acesta este motivul pentru care am mers pe firul studiilor făcute, studii ce susțin că tătăneasă ar fi cancerigenă.

Argumentele pe baza cărora s-a ajuns ca tătăneasă să fie considerată toxică sunt doar două la număr: 1. Animalele furajate cu cantități mari de tătăneasă au prezentat tulburări hepatice. La autopsierea unor animale din loturile experimentale unele dintre ele prezentau tumori hepatice. 2. Au fost izolați anumiți compuși ai tătănesei - așa numiții alcaioizi pirolizidinici - a căror efect mutagen și cancerigen a fost demonstrat prin teste de laborator.

în baza acestor două fapte s-a făcut o campanie extraordinară prin care s-a susținut sus și tare că "tătăneasă este cancerigenă". Evident, au fost doar câteva vocile unor "experți" care au susținut cu vehemență acest lucru, dar mediilee de informare au fost de fapt cele care au întreținut cel mai puternic acest curent de opinie.

Pentru a afirma, totuși, pe un temei științific că tătăneasă este în tratamentul intern cancerigenă pentru om ar trebui să se răspundă la câteva întrebări extrem de incomode:

1. Care au fost dozele, calculate pe kilogram corp, care au fost administrate animalelor din experimente? - Dacă au lost administrate 20 de grame pe kilogram corp timp de 3-6 luni subiecților din experimentele menționate, atunci acest fapt nu are nici o validitate din punct de vedere al medicinii umane. Aceasta, deoarece în acest caz ar trebui să-i administrăm unui adult de 75 de kilograme 1,5 kg de tătăneasă pe zi așa încât să apară efectele cancerigene menționate.



Dacă doza cancerigenă ar fi de doar 2 g /kilogram corp, atunci un adult ar risca doar dacă ar lua 150 de grame de tătăneasă pe zi (trei pungi de Plafar!).

Neașteptat de multe substanțe pe care le consumăm zilnic au un potențial cancerigen extrem de ridicat zaharina produce cancer al vezicii și al prostatei, carnea de porc consumată în cantități mari produce cancer al colonului, nitrații din mezeluri produc cancer al ficatului, glutamații (conservanți alimentarei întâlniți în preparatele tip Vegeta) produc cancer al ficatului etc. De aici se deduce foarte clar că ceea ce contează foarte mult în estimarea riscului cancerigen al unei substanțe este doza. Ori exact doza nu a fost luată în calcul în cazul tătănesei.

2. Care este efectul alăturării alcaloizilor pirolizidinici (cu efect demonstrat cancerigen) unor alte substanțe, antitumorale, cum ar fi alantoina, care se află în stare naturală în tătăneasă? - în farmacognozie

este cunoscut efectul sinergie al substanțelor active existente **într-o** plantă medicinală. Desprinși de "contextul" plantei ca întreg, **plantă** care conține zeci și sute de substanțe active, i într-adevăr alcaloizii în cauză au efect cancerigen. "Problema" este că nu sunt administrați alcaloizii simpli, ci planta întreaga. Semne de întrebarear putea apărea doar în cazul unor produse de semisinteză sau a unr extracte Ia care ar fi schimbată compoziția naturală a tătănesei.



Contrar celor afirmate în unele medii de informare, tâtâneasa este un antitumoral redutabil.

3. Care este gradul de intensitate al presupusei acțiuni cancerigene a tătănesei? - Sunt anumite substanțe, printre care la loc de frunte se află, paradoxal, medicamentele de sinteză anticancerigene, care au o toxicitate extrem de mare. Există, însă, și o listă de câteva sute de substanțe, dintre care multe sunt consumate de noi zilnic, care au un potențial cancerigen suficient de **redus așa încât** să nu prezinte riscuri majore. De exemplu nitriții din **mezeluri sunt** substanțe cancergiene binecunoscute, totuși sunt tolerați **în anumite** doze. Același lucru se aplică și la anumiți stabilizatori de **aromă,** îndulcitori, conservanți, etc. pe care-i consumăm zilnic, **uneori chiar** fără să știm. Singura referire cât de cât precisă pe care **o găsim** în literatura noastră despre gradul de toxicitate al tătănesei **este** în **cartea** lui **Mark** Mayell - "Ghid naturist de prim ajutor" (Editura **Colosseum** 1996): "în cercurile fitoterapeutice internaționale se sugerează **că** potențialul cancerigen al unei cești de tătănească este mai **scăzut decât** al unui suc îndulcit cu zaharină". Vă lăsăm să trageți concluziile.

4. Având în vedere că tătănească a fost și este una din cele **mai folosite** plante la nivel mondial, care sunt statisticile medicale **privitoare la** utilizarea tătănesei? - într-o dispută privitoare la toxicitatea **unui** procedeu sau a unui remediu întotdeauna ultimul **cuvânt** îl **are** statistica. Din '85-'89 când au luat naștere curentele de opinie **"anti-tătănească"** nu a apărut și, probabil, nu va apărea vreodată **vreun studiu** statistic care să arate că tătănească, utilizată în doze **normale,** este cancerigenă și mutagenă. Vor apare însă studii statistice care **să arate** faptul că tătănească este un anticancerigen redutabil.

Fără a răspunde la aceste întrebări nici un specialist **nu poate** fi credibil atunci când afirmă că tătănească este cancerigenă, **cel puțin** atunci când ne referim la doze normale (4-10 grame zilnic). **Din păcate** marile concernuri farmaceutice recurg la mijloace din ce în **ce mai** sofisticate și bizare pentru a-și vinde produsele, subminând cât **pot**

remediile naturale, care sunt mult mai ieftine, accesibile și într-o diversitate care în mod normal ar intimida orice concurență. Și tot din păcate, farmaciștii noștri, care își văd din ce în ce mai îngrădită munca (până la a comercializa pur și simplu medicamente), se confruntă în ultimii ani cu o nouă problemă: intoxicarea cu informații false sau, ca să fim mai exacți, parțial adevărate. Faptul că această meserie implică o onestitate și o corectitudine care nu a fost încălcată vreme de decenii a creat un climat de încredere care a fost exploatat de cei interesați pentru a "vinde" informații incomplete, verificabile doar prin studii destul de ample și costisitoare. Timpul va scoate adevărul la iveală, dar acest timp trece în defavoarea celor în suferință.

CAZURI CONCLUDENTE

M.M, 54 ani, pensionară - fisură anală și hemoroizi

"Acum când vă scriu sunt bine și parcă nici nu am trecut printr-un întreg calvar cu această boală ingrată. Sunt o fire foarte veselă și nu mă sperii ușor așa că nu m-am speriat nici când mi-am dat seama prima oară că am hemoroizi, mai ales că știam că după o viață de muncă sedentară (peste 30 de ani la birou) și după 3 nașteri, dintre care una prin cezariană, nu puteam să-mi doresc să am o formă fizică impecabilă Ia vârsta asta. Totuși am început să mă îngrijorez când, datorită tensiunilor din familie și a unor supărări, hemoroizii s-au agravat și a apărut și o fisură anală, astfel că îmi era teribil de teamă să merg la toaletă pentru că sângeram și erau niște dureri cumplite. Senzațiile de arsură și înțepătură erau groaznice chiar și în timpul zilei, atunci când mergeam sau ședeam ceva mai mult timp, sau făceam efort ceva mai îndelungat Am luat pumni întregi de medicamente și cred că am folosit toate alifiile care existau în comerț pentru această problemă - și cele naturale și cele din farmacii. Am încercat până și cu untură cu gălbenele, comprese cu varză, dar efectul dura atât cât țineam și preparatul, după care dispărea cu prima ieșire la toaletă. Am apelat la o clinică specializată în aceste probleme dar am avut o dezamăgire imensă pentru că am fost tratată cu o brutalitate care m-a șocat: pe zona anală pe care abia puteam să o ating mi s-a aplicat un unguent cu o brutalitate și o indiferență care m-au făcut să plâng de durere și să regret mai multe zile în șir că am luat decizia de a merge acolo. Dar a trecut și asta. Cu voia lui Dumnezeu, pentru că altfel nu știu cum, mi-am lăsat supărarea și neputința la o parte și mi-am zis că tot El mă va ajuta să trec și peste asta. Și așa a fost: mi-a ieșit în cale o revistă veche în care era scris modul de preparare pentru niște supozitoare contra hemoroizilor. Vă scriu cum se face ca să ajute și pe altii: se ia o bucată de unt (cât mai natural, poate chiar de la țărani) și

se *fierbe Ia foc mic într-un vas de tuci, colectând mereu spuma. După 10-15 minute de Berbere, când nu mai face spumă, se ia de pe foc și se filtrează într-un alt vas, curat Separat se face un amestec din tinctură foarte concentrată de tătănească cu puțină pulbere fină de răchitan (Lythrum salicaria n.a.~) sau de traista ciobanului (Capsella bursa-pastoris n.a.). Pentru a obține tinctură de tătănească foarte concentrată, trebuie umplut pe trei sferturi un borcan cu rădăcină mărunptă de tătănească, după care se adaugă alcool de 70 de grade doar cât să acopere planta. Se lasă la macerat la întuneric vreme de 10 zile, după care se filtrează. în final, pentru a prepara supozitoare, puneți împreună untul fiert (trebuie să fie semilichid), cu pasta formată din tinctură de tătănească și pulbere de răchitan și cu puțină ceară de albine topită. La o cană de unt topit avep nevoie cam de 2 linguri de pastă de plante și 3 lingurițe de ceară înmuiată. Se amestecă toate foarte bine și se lasă Ia răcit într-o tăviță. înainte să se întărească de tot se taie în bucățele mici cât un supozitor și apoi se păstrează la frigider. Se pun două supozitoare pe zi, dimineața și seara. Pe mine m-au salvat pentru că în câteva zile în care le-am folosit fisurile s-au închis și hemoroizii au început să se retragă. De fiecare dată când, mai ales din cauza supărărilor sau oboselii, aveau tendința să revină, aplicam din nou supozitoarele, cu efect aproape instantaneu! Cum să nu-i mulțumești lui Dumnezeu când îți dai seama că a lăsat cale de vindecare chiar și pentru cele mai ascunse și dureroase boli ale omului, pe care tot noi le-am făcut să apară, din supărare și neatenție!"*

G. M. 45 ani, Satu Mare - adenoflbrom mamar

"La vârsta de 39 de ani m-am confruntat cu o problemă de sănătate foarte gravă-probabil pe fondul unei dereglări hormonale am făcut un nodul la sânul drept, care în câteva luni s-a mărit într-atât, încât sânul drept era aproape de două ori mai mare decât stângul. Ciclul menstrual îmi venea la câteva zile distanță și ținea câteva săptămâni, întreaga mea stare fizică și psihică era Ia pământ Nemaisuportând durerea și Sindu-mi teamă de un cancer, am acceptat intervenea chirurgicală pentru extirparea nodulului și am fost internată în spital în vederea operatei. Atmosfera aceea de spital cu atâta suferință în jur și, totuși, cu atât de puțină alinare, m-a făcut însă să-mi dau seama ca eu nu vreau să ajung la cuțit, ci vreau chiar să mă vindec. Așa că după 2 zile m-am externat și m-am dus în județul Vrancea, în satul Valea Seacă, unde trăia pe vremea aceea o vindecătoare populară foarte în vârstă: era numită de săteni Ileana a lui Grozav. Și ea m-a învățat cum să fac: trebuia să pun să macereze în alcool tare tătănească, propolis și usturoi pisat, din care să iau după 2 săptămâni câte 2-3 lingurițe înainte

de masă. Apoi trebuia să-mi pun pe ovare și pe ambii sâni comprese cu tătănească. Ca regim, trebuia mănânc mai mult verdețuri, să mă abpn de la orice băutură, afumătură, de la carne și de Ia toate mâncărurile grele. Am început tratamentul cu sfințenie, dar după trei săptămâni parcă mai rău mă simțeam. Aveam grețuri, transpirația și urina miroseau fetid. O cunoștință m-a dus la un farmacist cu reputația de a G unul cei mai bun Btoterapeup din țară, care mi-a spus că tătănească este cancerigenă și că tratamentul pe care-1 fac este o adevărată sinucidere. Efectiv nu mai știam ce să cred și ce să fac. M-am întors în sat la bătrână și i-am spus ce am aflat. Ea a râs și a ieșit cu mine în curte sprijinindu-se în baston. A smuls de lângă un gard niște frunze de tătănească și le-a aruncat la găinile sale, care s-au repezit să le ciugulească. Atunci ea mi-a spus: "De când ne știm noi folosim iarba asta de leac. Vezi că și animalele o caută, iar ele știu mai bine ce-i bun pentru ele decât noi oamenii. De-acu să știi că tot ce a lăsat Dumnezeu să crească sub soare este folositor și numai otrăvurile pe care le facem noi oamenii ne îmbolnăvesc. Mergi acasă, continuă să iei ce ti-am dat și mai ia puțină pntaură și mentă ca să-ți treacă greața. Și nu uita să te rogi la Dumnezeu." Nu știu de ce, dar parcă mi s-ar B luat o piatră de pe inimă. M-am întors acasă și am continuat tratamentul, trecând peste toate greutățile, iar după 6 luni nici la ecograf, nici prin palpare nu a mai ieșit în evidență nici o formapune tumorală.

T. I., 65 de ani, Brașov - tumoră la nas

"Acum cinci ani mi-a ieșit în interiorul fosei nazale drepte o formapune cu aspect negricios, care se mărea rapid. Fără să-mi dau seama despre ce este vorba, am zgândărit-o și am făcut-o să sângereze de mai multe ori. Pe moment se rupea cu multă ușurință, sângera neobișnuit de abundent, după care "înflorea" în nici o săptămână exOnzându-se. Sopa mea m-a dus la dermatolog care mi-a propus o intervenpe chirurgicală de urgență. Am cerut un interval de gândire de 2 săptămâni, timp în care sopa mea a început să mă trateze local cu aliBe de tătănească de 4 ori pe zi. în paralel am redus fumatul, am mâncat mai mult vegetal. Rezultatul: după cele 2 săptămâni nu se mai vedea urmă de tumoretă - medicul a fost uimit, spunând că a auzit despre virtuple tătănesei, dar că nu și-a închipuit că poate avea un asemenea efect Locul era, după expresia sa, "perfect curat, ca și cum un chirurg genial ar B realizat o operape perfectă".

C. L 54 ani, inginer, Suceava - cancer la intestinul gros

"în anul 1992 mi s-a depistat un cancer la intestin. Am fost imediat propus pentru operape, iar înainte să-mi dau seama prea bine ce se

petrece cu mine, am suferit o intervenpe chirurgicală dificilă. După operape, care nu a reușit întrutotul, deoarece tumora invadase și restul abdomenului, m-am simtit mai rău ca înainte. Slăbisem, eram palid, fără poftă de mâncare, din veselia și umorul care deveniseră cândva proverbiale printre prietenii mei nu mai rămăsese aproape nimic. Simțeam că este foarte posibil să mor și-mi dădeam seama cât de mult voiam să trăiesc. Providența s-a manifestat pentru mine prin sopa mea cu care în ultimii ani nu avusesem o relape prea bună, dar care la nevoie s-a dovedit un sprijin de nădejde. Fiind ucraineancă la origine, ea a găsit niște leacuri populare în care ne-am pus amândoi toată nădejdea. în fiecare dimineață îmi dădea să beau pe nemâncate o cană mare în care lăsase să macereze de seara până dimineața o lingură de tătănească. Apoi la masă îmi dădea doar mâncare negătită și foarte rar ouă, brânză sau lapte de la țară. Ziluc îmi punea pe abdomen o cataplasmă cu tătănească, coada șoricelului și rostopască. Ca tranzitul intestinal să fie perfect îmi condimenta mâncărurile cu cimbru și coriandru, iar la cele mai mici semne de contipape luam un sfert de linguriță de ulei de ricin. Rezultatul a fost că am slăbit de la 92 de kilograme (la un *metru șaptezeci și cinci) la 70 de kg, dar treptat am prins culoare în obraji și am simpt cum puterile îmi revin. Acum mă simt chiar mai bine ca înainte de boală, merg la serviciu. La tomograf nu a mai ieșit nici o urmă de tumoare. Duc o viață sănătoasă, la chefurile cu prietenii particip doar pentru atmosferă, abia gustând câteva salate și luând doar un pahar de vin diluat cu apă. în fiecare dimineață însă, mai ales când este soare afară, când simt vântul pe față când merg spre serviciu, mă bucur cum nu m-am bucurat niciodată. Mă bucur pentru că trăiesc, pentru că mi-am dat seama ce fericire este doar atât să te bucuri de viața pe care p-a dat-o Dumnezeu."*



TEIUL
- Tilia sp. -



Sub aceeaşi denumire de «tei» se disting de fapt trei specii: Tilia tomentosa, Tilia cordata şi Tilia platyphyllos, între ele existând diferenţe nu doar morfologice, ci şi de aromă şi compoziţie chimică, însă suficient de mici aşa încât florile lor să aibă aceleaşi proprietăţi terapeutice.

Florile teiului sunt prin excelenţă calmante, diuretice puternice, febrifuge şi emoliente. Aparent nu au o acţiune terapeutică spectaculoasă, însă în timp se dovedesc a fi un remediu de nădejde în tratamentul multor afecţiuni, de la obezitate, la bronşitele cronice, de la insomnie şi depresie, la reumatism. La fel ca şi muşeţelul *(Matricaria chammomilla),* sunătoarea *(Hypericum perforatum),* salvia *(Salvia ofGcinalis)* sau trei fraţi pătaţi *(Viola tricolor),* teiul este un remediu care se pretează extraordinar de bine la afecţiunile cronicizate, fiind foarte bine tolerat de organism, neavând nici un^fel de reacţii adverse. Poate fi folosit de la vârstele cefemaifrag^fXuîcli|,şrv.la sugarii foarte mici) şi până la cele mai înaflj^ţe^puţşre^a^ terapeutice fiind dată de doză. Vom enumera în cele ce urmează principalele sale acţiuni şi indicaţii:

ACŢIUNI:



INTERN: antialgic bun, antispasmodic bun, antiiritativ şi antiinflamator puternic (mai ales pentru căile respiratorii), antitusiv puternic, expectorant bun, calmant bun (în doze mici şi medii), coleretic slab, diaforetic mediu, diuretic bun, depurativ bun, emolient bun, excitant (în doze mari) mediu, febrifug mediu, sedativ mediu, spasmolitic mediu, sudorific mediu.

EXTERN: antiinflamator mediu, calmant bun pentru piele, calmant psihic şi somnifer (băile), cosmetic, emolient.

INDICAŢII:

INTERN:

- astm (adjuvant), bronşită, tuse, tuse uscată şi iritativă, tuse convulsivă - pulbere pentru tratamente de lungă durată. Pentru

acțiune rapidă în fazele acute se recomandă infuzia fierbinte îndulcită cu miere, după care pe termen mai lung se va trece la tratamentul cu pulbere.



- **pletoră, tromboză (adjuvant)** - infuzie combinată.

- **îngrășare, obezitate** - infuzie combinată. Se beau 1-2 căni cu această infuzie călduță înainte de fiecare masă. Reduce apetitul atât prin reducerea secrețiilor digestive, cât și prin combaterea stresului, care adesea poate exacerba nevoia de a mânca, mai ales dulciuri și alimente mai grase.

- **isterie (crize de nervi), surmenaj intelectual, insomnie** - pulbere. 'Se administrează 3-4 lingurițe pe zi, din care 2 lingurițe seara, înainte de culcare.

- **gută, reumatism** - infuzie combinată.

- **stări gripale, guturai (răceală)** - infuzie combinată, administrată la temperatura camerei pentru combaterea febrei. Pentru descongestionarea căilor respiratorii, înlăturarea frisoanelor, creșterea rapidă a capacității naturale de apărare se administrează infuzie fierbinte îndulcită cu rpîere (2-3 căni în interval de 2 ore).

- **dureri musculare (asociate răcelilor)** - pulbere. în cazul în care bolnavul are senzație de frig se administrează (ca modalitate de acțiune imediată) infuzie fierbinte, care are efecte antialgice și relaxante rapide.

- **palpitații** - pulbere. Se administrează 4 lingurițe pe zi în cure de lungă durată.

- **dureri de cap, migrene, vertij (amețeli)** - pulbere sau, în cazul în care apare senzația de sete, infuzie combinată.

- **tulburări specifice menopauzei (bufeuri de căldură, palpitații, iritabilitate, insomnie)** - pulbere. Se fac tratamente de lungă durată (3 luni minim).

- **insomnie** - pulbere: o linguriță pe stomacul gol înainte de culcare. Se poate administra la scurt timp după aceea și o cană de infuzie fierbinte din coji de mere, îndulcită cu miere.

- **nervozitate sau somn agitat la sugari și copii mici** - infuzie combinată. Extern sunt foarte eficiente băile cu infuzie combinată din tei.

- **indigestie Ia persoane nervoase** - pulbere. Se ia o linguriță cu un sfert de oră înainte de fiecare masă.

- **acnee (mai ales la pubertate), psoriazis** - infuzie combinată. Se beau 2-3 căni pe zi. Pe lângă efectele depurative și reglatoare

hormonale are și un rol de reducere a stresului, care adesea este un factor agravant pentru aceste afecțiuni.



Planta are puternice efecte de alinare a traumelor ți „rănilor" sufletești.

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant, alături de plantele specifice afecțiunii tratate, teiul are efecte foarte bune în următoarele boli și tulburări: arterioscleroză, cistite cronice, boli de rinichi, colici gastro-intestinale, boli hepato-biliare la persoanele nervoase.

EXTERN:

- **dureri, umflături cauzate de traumatisme** - cataplasmă.
- **pleoape inflamate** - comprese cu infuzie combinată superconcentrată.
- **riduri, cuperoză** - comprese cu infuzie combinată superconcentrată.
- **erupții cutanate** - cataplasmă pe zonele afectate. Efecte excepționale se obțin prin asocierea cu mușețel (Afatricaria *chamomillâ)* în proporții egale.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE;



Florile de tei sunt un sedativ blând și puternic totodată.

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Se poate mânca după 30 de minute de la administrarea plantei. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

MACERATUL LA RECE - o linguriță de pulbere din flori de tei se lasă la macerat într-o cană cu apă, timp de 6$ ore, după care se filtrează și se bea pe stomacul gol. Se consumă 2-3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 lingurițe de pulbere de flori de tei se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de

minute, după care se lasă Ia răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.



Despre tei se afirmă că este un arbore care prin excelență stimulează creativitatea și trăirile afective elevate.

INFUZIA COMBINATĂ SUPERCONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca și cea anterior prezentată cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2-3 linguri de plantă în loc de 1 - 2 lingurițe.

INFUZIA FIERBINTE (această formă de administrare se utilizează mai ales datorită efectului său hipertermiant; pentru efecte vindecătoare în cazul afecțiunilor grave, plantele se administrează numai sub formă de pulbere, macerat, tinctură sau infuzie combinată; ceaiul distruge mai mult de 80% din principiile active ale plantei) - peste o linguriță de pulbere de flori de tei se adaugă o cană (250 ml) de apă fierbinte, se acoperă și se lasă să infuzeze vreme de 10-15 minute, după care se îndulcește cu miere și se consumă cât mai caldă posibil. Doza - 3 căni pe zi.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat



Florile sunt un adevărat panaceu contra durerilor de gât și a tusei uscate.

CONTRAINDICAȚII:

Cu excepția cazurilor de alergie la tei nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

S.C. 42 ani, profesoară, Piatra-Neamț - insomnii și stări de anxietate

"Sunt o Bre foarte liniștită și nu mi-a plăcut niciodată să mă cert cu nimeni, ci mai degrabă să las de la mine, numai să nu apară nici un fel de dispute. Cu toate astea am "reușit" să intru în conflict cu unul dintre colegii de serviciu, ceea ce m-a consumat enorm, și acesta a fost doar începutul. Au urmat o serie de situatii dificile și profesionale și în familie, care m-au Scut să trăiesc stări cumplite de consum psihic. Am slăbit și corporal, aveam lipsă

accentuată de calciu (îmi apăreau spasme musculare în anumite momente) și o senzație de presiune și strângere în zona gâtului, astfel că la cel mai mic stres aveam senzația că respir greu. Apoi au apărut depresii, stări de teamă, somn insuficient. Mă trezeam uneori noaptea, foarte transpirată și nu mai puteam să adorm după aceea ore în șir. Am încercat cu sedative și noaptea am dormit ceva mai bine, dar după aceea mă simțeam toată ziua amețită și confuză așa că am renunțat Am cerut la un magazin naturist niște plante pentru somn și domnul de acolo mi-a dat flori de tei, valeriana și flori de păducel. Am făcut un macerat foarte concentrat pe care l-am băut cu câteva ore înainte de culcare și deja după primele nopp, chiar dacă au mai apărut treziri noaptea, m-am simțit mult mai liniștită și mai împăcată. Stările de teamă care mai apăreau când mă trezeam brusc au dispărut aproape complet, ca prin farmec. Dacă beam din acest macerat și ziua mă cam adormea, așa că pentru perioada zilei am făcut o variantă numai cu tei, păducel și sulBnă - pentru că știu că valeriana induce cel mai repede somnul. Plantele m-au ajutat enorm să îmi revin, în primul rând pentru că m-au relaxat și mi-a dispărut senzația aproape continuă de teamă, de strângere de gât, de spaimă, care nici nu au mai revenit după aceea luni de zile, decât sporadic. Apoi, pe fondul acesta de liniște sau, mai bine zis, de acalmie sufletească am reușit să mă deschid sufletește față cei apropiap și să-mi redobândesc echilibrul interior cu ajutorul dragostei lor pentru mine și a afecțiunii mele pentru ei. Pas cu pas am început să redescopăr valorile sufletești care m-au ghidat în viață, frumusețea din jur, echilibrul naturii, natură de care sunt îndrăgostită și de care parcă uitasem. Și pe măsură ce am reușit să mă apropii din nou de sufletul meu problemele psihice au dispărut, astăzi fiind ca un fel de vis urât

Mă gândesc câți oameni suferă în ziua de astăzi de asemenea probleme și cât de bine ar fi să cunoască mai mulți efectele acestor plante miraculoase, atât de simplu de administrat și atât de complexe ca actiune. Cred sincer că nu există problemă în plan sufletesc, psihic care să nu se vindece cu ajutorul plantelor și a iubirii.".



ŢINTAURA
-Centaurium umbellatum-



Este o plantă iubitoare de lumină, care brodează cu rozul său fin fâneţele din zonele de deal şi de munte prin lunile iunie - iulie. Contrar culorii dulci şi aspectului delicat al florilor sale, gustul este extrem de amar, explicând de altfel în bună măsură proprietăţile sale farmaco-dinamice. Ţintaura este un stimulent digestiv, un tonic hepatic şi un drenor biliar excelent, fără egal aproape în flora noastră. Ca şi tonic amar este considerată cea mai bună din flora europeană, având efecte de stimulare a secreţiilor gastrice şi intestinale, de înlăturare a inapetenţei, a atoniei gastrice şi intestinale. Este de remarcat faptul că deşi acţiunea sa stimyiantâ digestivă e puternică, ea nu este şi unilaterală. Astfel, ţintaura stimulează secreţia de sucuri gastrice, dar este eficientă şi în tratamentul gastritei şî ulcerului. Deasemenea, ea mai are efecte antibiotice uşoare, febrifuge puternice, de unde şi utilizarea sa în tratamentul răcelilor de tot felul. Iată în continuare prezentarea pe larg a proprietăţilor sale.

ACŢIUNI:

INTERN: antibiotic mediu-slab, antifebril foarte puternic (mai ales în doze mari are efect rapid, dar din păcate nu este persistent), ^ ^ H
antiinflamator bun, aperitiv foarte puternic, stomahic bun, carminativ U H
mediu-slab (împiedică formarea gazelor abdominale mai ales la persoanele cu dispepsie), colagog (favorizează secreţia de bilă) şi coleretic (favorizează evacuarea bilei) foarte puternic, tonic digestiv puternic, tonic amar foarte puternic (este considerată cel mai bun tonic amar din flora europeană), depurativ bun, laxativ slab (apar însă efecte puternice la persoanele cu constipaţie atonă), vermifug mediu, cicatrizant mediu-slab.

EXTERN: cicatrizant mediu, vulnerar mediu.

INDICAŢII:

INTERN:

- digestii dificile ("Ienevirea stomacului"), indigestii frecvente, dispepsii - pulbere administrată cu 15 minute înainte de fiecare masă, câte un sfert de linguriţă.

- **balonare (meteorism)** - infuzie combinată. Se consumă în amestec

cu puţină miere de albine, iar în cazurile persistente se asociază cu pulberea din seminţe de coriandru *(Coriandrum sativum).*

- **anorexie** - o mică doză de pulbere se ţine sub limbă timp de minim 15 minute după care se înghite cu puţină apă. Senzaţia de foame apare foarte rapid.



- constipaţie **atonă** - pulbere. Se administrează în cure de 2 săptămâni, cu minim 2 săptămâni pauză.
- infecţii **intestinale** - pulbere.
- congestie **hepatică, hepatită (adjavant),** diskinezie biliară - infuzie combinată. Se consumă câte o jumătate de cană înainte de fiecare masă.
- guturai (răceală), **gripă** - infuzie combinată. Se consumă câte o jumătate de cană de 4-5 ori pe zi, pe stomacul gol.
- **febre, febre intermitente, malarie (adjuvant)** - pulbere. în cazurile de febră cu valori ridicate se folosesc doze mai mari - câte o linguriţă de plantă administrată din oră în oră, de 4-5 ori în prima zi. După prima zi de tratament realizat astfel, se continuă cu administrarea normală (1/2 linguriţă de 3 ori pe zi).
- **stări de** slăbiciune generală, **convalescenţă** - pulbere. Se poate administra în combinaţie cu miere de albine.
- **acnee şi afecţiuni ale pielii (adjuvant)** - pulbere. Se recomandă în aceste afecţiuni datorită unei acţiuni depurative intense, ce se resimte pregnant şi la nivelul sângelui. In aceste cazuri se vor folosi şi plante cu acţiune specifică pentru respectiva afecţiune.

Alte utilizări interne:

Iarba de ţintaură mai este indicată în: anemie, sciatică, nevralgii, scrofuloză, oxiuri.

EXTERN:

- **oxiuri** - clisme cu infuzie combinată din ţintaură şi seminţe de in *(Linum usitatissimum).*
- **răni,** eczeme - spălări cu macerat la rece concentrat

MOD DE PREPARARE ŞI ADMINISTRARE:



PULBEREA - planta se macină fin cu râşniţa electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, 1 de linguriţă rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu puţină apă. Se poate mânca după minim 30 de minute de



Ia administrarea plantei. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

MACERATUL LA RECE - se prepară dintr-o linguriță de pulbere de țintaură la o cană cu apă. Se lasă la macerat timp de 7-8 ore, după care se filtrează. Se administrează de 2-3 ori pe zi, pe stomacul gol.

MACERATUL LA RECE CONCENTRAT - se prepară la fel ca și maceratul la rece, cu precizarea că în loc de 2-3 lingurițe de pulbere la o cană se folosește o lingură de pulbere la o cană cu apă.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - o linguriță de pulbere de țintaură se lasă Ia înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

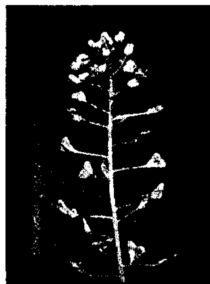
CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

PRECAUȚII:

In cazul persoanelor foarte slabe, care se confruntă cu senzații de uscăciune a pielii, constipație, fenomene ce indică o insuficientă hidratare vor utiliza planta cu precauție, fără a depăși în general o perioadă de 1-2 săptămâni de tratament continuu. Altfel se pot manifesta fenomene de accentuare a balonărilor digestive precum și a stărilor de agitație psihomotorie.

TRAISTA CIOBANULUI
~ Capsella bursa-pastoris -



Este o plantă pe cât de răspândită și în aparență cunoscută, pe atât de enigmatică. Cercetările din ultimele decenii au pus în evidență pe lângă cunoscutele efecte astringente, cicatrizante și ușor calmante, proprietăți pe care nici cele mai sofisticate medicamente de sinteză nu le au, cum ar fi cele reglatoare hormonale, antitumorale sau antitoxice. Prea puțin explicate prin prisma substanțelor active pe care le conține, efectele sale complexe așteaptă încă să fie descoperite și confirmate, existând informații despre acțiunea sa benefică în majoritatea bolilor cu localizare genitală la femei, în bolile cu substrat hormonal care apar în perioada menopauzei, dar și în scleroza în plăci (unde se cunosc utilizări externe), ori în anumite tulburări psihice. Fără doar și poate că despre această plantă vom mai auzi vorbindu-se în termeni elogioși în viitor. Până atunci să cunoaștem proprietățile și utilizările sale terapeutice deja cercetate și confirmate.

ACȚIUNI:

INTERN: astringent puternic, antidiareic bun, diuretic slab, antihemoragic puternic, reglator bun al tensiunii arteriale, tonic uterin bun, vasoconstrictor uterin bun, antihemoragic uterin foarte puternic, ântitumoral (experimentele de laborator au indicat acest efect al acidului fumărie din compoziția plantei).

EXTERN: astringent bun, cicatrizant mediu, tonifică țesuturile.

INDICAȚII:

INTERN:

- dlsmenoree (ciclu menstrual dureros și neregulat), hipermenoree (ciclu menstrual abundent, cu sângerări puternice) - pulbere. Se iau 4 lingurițe pe zi pentru profilaxie; în timpul ciclului menstrual și cu 2-3 zile înainte de declanșarea sa, se iau până la 6 doze. în cazul unor sângerări foarte abundente se beau 2 căni de decoct combinat din traista ciobanului.

- **tulburări de menopauză (bufeuri, sângerări uterine, palpitații etc)** - pulbere. Se ia o linguriță de 4 ori pe zi, pe stomacul gol.

- **hipertensiune și hipotensiune arterială, nevroză cardiacă** - pulbere. Foarte eficientă este asocierea pulberii de traista ciobanului

cu pulbere din flori de păducel *(Crataegus oxyacantha),* în proporții egale.

- insuficiență cardiacă compensată, anghina pectorală, arterioscleroză - se face un amestec din iarbă de traista ciobanului, iarbă de talpa gâștei *(Leonurus cardiaca)* și de anghinare *(Cynara scolymus)* în proporții egale. Se ia o linguriță din acest amestec de pulberi de 4 ori pe zi, sublingual, pe stomacul gol, cu puțină apă.

- **gastrită, ulcer gastric șl duodenal** - pentru cazurile acute, eventual cu sângerări, se ia decoct combinat: 1-2 căni.

- **hemoragii interne (adjuvant)** - decoct combinat: 2-3 căni, în funcție de gravitatea hemoragiei.

- **adjuvant in tratamentul fibromului și adenofibromului uterin și mamar** - pulbere. Se ia de 4 ori pe zi, pe stomacul gol.

- **adjuvant in tratamentul bolii canceroase** - pulbere: o linguriță de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Efectul crește prin asocierea cu alte plante antitumorale: năpraznic *(Geranium robertianuni),* rostopască *QChelidonium majus),* tătăneasă *(Symphytum ofBcinalis).*

Alte utilizări interne:

Iarba de traista ciobanului mai este indicată în: diaree, colită, enterită, hemoroizi sângerânzi.

EXTERN:

- **leucoree (mai ales în infecție cu candida)** - spălaturi vaginale cu infuzie combinată

- **sâni flasci** - comprese reci cu decoct combinat din 60 de grame de plantă la litru.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

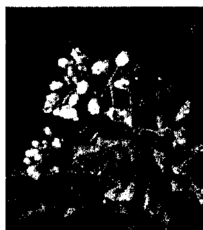
PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de Z ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu puțină apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de



Planta pare a se ascunde între celelalte ierburi trecând neobservată de către un ochi mai puțin experimentat



Redutabil reglator hormonal si al activității nervoase.



In uz intern este puternic antihemoragică, mai ales în doze mari.

10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

DECOCTUL COMBINAT - 1-2 lingurițe de pulbere de iarbă de traista ciobanului se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se fierbe cu o jumătate de cană de apă 1-2 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi, pe stomacul gol.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - o linguriță de pulbere de traista ciobanului se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.



TREI FRAȚI PĂTAȚI
- Viola tricolor -



Este o plantă cu un aspect foarte variabil în funcție de zona în care crește. La câmpie are florile alb-gălbui și tulpini lungi și vigurc^ise, în zona de deal florile sunt "pătate" cu alb, galben și albastru-violet, în timp ce la munte are tulpinile scurte, fragile și florile de un violet intens, extraordinar. Din punct de vedere terapeutic poate fi considerată fără a greși regina plantelor medicinale purificatoare. Iarba de trei frați pătați este în același timp diuretică și depurativă, laxativă și emetică. Are efecte excepționale în combaterea astmului și a bolilor alergice, a reumatismului și a gutei, a tuturor bolilor generate de intoxicarea lentă a organismului: reumatismul (inclusiv formele degenerative), dermatozele rebele la alte forme de tratament, afecțiunile respiratorii cronice, tumorile benigne (fiind adjuvant în tratarea celor maligne). Tratamentele de lungă durată cu trei frați pătați (minim 2 luni), însoțite de o dietă lacto-vegetariană și de un stil de viață sănătos sunt un remediu extrem de puternic în aceste afecțiuni și în multe altele.

ACȚIUNI:

INTERN: antiastmatic bun, fluidifică secrețiile bronșice, expectorant puternic, antialergic puternic, catalizează eliminarea produșilor de dezasimilație, depurativ puternic, diuretic bun, emetic mediu-slab (vomitiv), Iaxativ slab, stimulent al activității rinichilor, colagog mediu-slab, sudorific mediu.

INDICAȚII:

INTERN:

- astm, bronșită astmatifbrmă, boli respiratorii cronice - pulbere, 4 lingurițe pe zi, pe stomacul gol.

- **bronșită tabagică, tabagism** - nu dă intoleranță Ia tutun ca pedicuță (Lycopodium clavatum), dar este excelent în terapia de dezintoxicare. Se iau 4 lingurițe pe zi din amestecul făcut din următoarele 4 plante combinate în proporții egale: trei frați pătați, pedicuță *(Lycopodium clavatum),* salvie *(Salvia officinalis),* mentă *(Mentha viridis).*

- **alergie de diverse etiologii, bronșită și astm alergic, rinită**

alergică, rino-sinuzită - pulbere, 6 lingurițe pe zi în faze acute ale bolii și 4 lingurițe pe zi în faza cronicizată. Se va asocia întotdeauna cu o alimentație bazată pe multe legume și fructe proaspete, evitând carnea în exces, lactatele și dulciurile cu zahăr.



- **acnee juvenilă, acnee rozacee** - infuzie combinată, 2 căni pe zi, pe stomacul gol.
- **psoriazis, dermatoze rebele Ia alte forme de tratament, furunculoză, adjuvant în tuberculoza cutanată** - infuzie combinată, 4 căni pe zi. Tratamentul este "extrem de eficient atunci când este asociat cu post negru (în care timp de una sau mai multe zile nu se consumă nimic altceva decât apă de izvor) sau cu un regim de crudități.
- **gută, reumatism cronic, reumatism degenerativ** - infuzie combinată, 2-3 căni pe zi, în cure de lungă durată.
- **deficiențe imunitare, predispoziție la răceli și gripă** - pulbere, 3 lingurițe pe zi.
- **intoxicații diverse** - în intoxicațiile acute se ia infuzie combinată, amestecată cu 2-3 lingurițe de sare în doze de câte un litru pentru a provoca voma și a evacua substanțele nocive din stomac. Apoi se ia câte o cană de infuzie combinată la 1-2 ore pentru a favoriza eliminarea rapidă substanțelor nocive prin fecale, transpirație și urină.
- **hepatită (adjuvant)** - pulbere.
- **insuficiență renală** - infuzie combinată. Se combină foarte bine cu merișorul *(Vaccinium vitis-idaea)* și ienupărul *(Juniperus communis).*
- **adjuvant în scleroză multiplă și tumori benigne** - pulbere, în tratamente de lungă durată (minim 3 luni).
- **constipație, constipație cronică** - pulbere. Se asociază foarte bine cu semințele de in (L/num *ustatissimuni)* și cu volbura *(Convolvulus arvensis).* în cazurile de constipație foarte persistentă se poate asocia cu crușin *(Rhamnus frangulâ)* sau revent *(Rheum sp.).*
- **în curele naturale de dezintoxicare a organismului** - infuzie combinată, 3 căni pe zi.

Alte utilizări interne:

Intern mai este consemnată cu succes folosirea acestei plante (ca adjuvant), sub formă de pulbere și infuzie combinată, în: hemoroizi, varice, ciroză, edeme asociate bolilor cardiovasculare.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după

care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regula, o HîigurTță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu puțină apă. Se poate mânca după minim 30 de minute de la administrarea plantei. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 lingurițe de pulbere de trei frați pătați se lasă la înmuiat îstr-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat-se bea Cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

OBSERVAȚII:

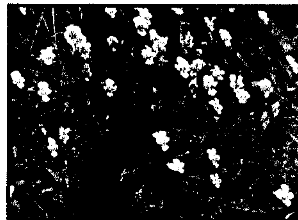
• Planta este una dintre cele mai valoroase în scopul pregătirii organismului pentru tratamente naturiste mai puternice. în general, în cazul afecțiunilor grave care vor fi tratate cu ajutorul plantelor se recomandă o primă etapă de dezintoxicare, ce poate să dureze între 3 săptămâni și 2-3 luni, după caz. Urmând această recomandare se va constata diminuarea perioadei propriu-zise de tratament precum și creșterea eficienței terapeutice în afecțiuni ca: reumatism, boli ale pielii, afecțiuni ale aparatului respirator, chisturi, fibromatoze, tumori maligne.

• Acțiunea expectorantă este comparabilă cu cea a plantei exotice Ipecacuanha *(Cephaelis ipecacuanha),* recunoscută ca una dintre cele mai valoroase plante din lume în tratarea afecțiunilor respiratorii.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:



CC, 34 ani, conferențiar universitar, Brașov - alergie la polen și praf de casă

"încă din perioada adolescenței aveam o foarte mare sensibilitate la polen, la atmosfera și praful din casele mai vechi. Alergia poate să pară ceva banal pentru cei care nu-i cunosc manifestările, dar pentru mine a fost o sursă de mari probleme. De la începutul lui mai și până Ia sfârșitul verii, cum ieșeam afară, începeau " samă mănânce și chiar să mă usture ochii, nasul se înfunda și începea

să curgă abundent, strănutam, iâr4n cazul in care stăteam ceva mai mult timp în natură, la soare, toate fenomenele se agravau atât de mult încât îmi creau o stare de nerozitate și tensiune aproape insuportabilă. La fel se petreceau lucrurile și în cazul în care ajungeam în anumite case în care era o atmosferă mai stătută și praf făcut de acarieni.

Am încercat multe medicamente, pe măsură ce au apărut și în țară medicamente mai noi, dar deși fenomenele erau mai reduse după o perioadă de tratament, trăiam tot timpul cu o stare de somnolență (un efect secundar al medicapei) care îmi scădea foarte mult randamentul.

Am studiat mai mult despre alergii și știam că adevăratele cauze și mecanisme nu se cunosc foarte bine, de aceea am fost uimit când am auzit că există un Btoterapeut care tratează astfel de cazuri cu plante. Am fost la dânsul cu multă speranță și, fiind foarte riguros din Bre, am urmat fără șovăire tratamentul prescris. Pe scurt, timp de un an și jumătate (nu e pupn!) am consumat foarte pupne lactate (despre care mi s-a spus că formează mucus și agravează alergia), regimul alimentar fiind bazat mai ales pe legume, fructe și cereale, fără nici un pic de came sau zahăr. O dată pe lună am făcut câte o cură cu vitamine naturale, din cătină și măceșe, pe care le-am consumat sub formă de suc îndulcit cu foarte pupnă miere. "Planta magică" căreia îi atribui în foarte mare măsură succesul meu este însă floarea de trei frap pătap din care am consumat zilnic cel pupn câte 2-3 căni sub formă de macerat Mi s-a explicat că ea elimină din organism toxinele care perturbă activitatea sistemului imunitar și am putut să remarc chiar eu că așa este: după mai multe zile aveam scaune dese și chiar ușoare stări de greață (este o plantă ușor vomitivă, iar eu am folosit-o în cantitate destul de mare). Odată cu trecerea timpului aceste fenomene s-au diminuat și s-a instalat o stare foarte bună de claritate a *minpi și de liniște. Deși poate să pară uimitor, mintea mea era într-o continuă stare de confuzie și tensiune de fiecare dată când alergia avea motive să se manifeste, dar după câteva luni de tratament am reușit să mă bucur cu adevărat, prima oară după mai mulp ani, de plimbările prin pădure sau prin poieni pline cu flori, chiar și în miezul verii fără nici un fel de simptom negativ, fără supărare și iritare, curgerea nasului și tot cortegiul de stări proaste. Am făcut tratament din toamna lui "98 până în vara lui 2000, după care nu a mai fost necesar, deoarece și fără plante alergia nu a mai apărut deloc, nici în natură sau în casă și nici la testele de determinare a sensibilitătii la alergeni."*

URZICA . . . . — - ~*;~

- Urtica dioica -



Crește din zonele de câmpie și până în cele submontane și montane, având o capacitate de adaptare și o vitalitate impresionantă. în terapie este una din principalele surse de fier și alte minerale esențiale organismului (fiind extrem de utilă în anemie, demineralizare, convalescență), având și efecte cicatrizante, hipoglicemiante și detoxifiante redutabile. Relativ de curând cercetările au pus în evidență proprietățile sale reglatoare endocrine (mai ales la frunze și semințe) și imuno-stimulente (mai ales rădăcinile), ceea ce explică foarte bine uimitoarele sale efecte într-o gamă vastă de boli: de la tulburări de ciclu menstrual sau de menopauză, până la sterilitate masculină și feminină, infecții recidivante sau acnee persistentă. Iată în continuare mai multe informații despre această plantă medicinală pe cât de cunoscută și accesibilă, pe atât de... misterioasă.

ACȚIUNI:

INTERN: antianemic foarte puternic (mai ales frunzele), antidiabetic bun, antihemoragic puternic, hematopoetic bun (stimulează formarea de elemente figurate ale sângelui), astringent puternic, depurativ mediu, diuretic puternic (rădăcinile și mai ales semințele), digestiv mediu-slab, stimulent al secrețiilor gastro-intestinale și hepato-pancreatice mediu, tonic pancreatic bun, emenagog mediu (mai ales semințele), afrodiziac bun (semințele), galactogog mediu (favorizează secreția laptelui), imuno-stimulent și imuno-reglator mediu (mai ales rădăcinile), revitalizant bun, bactericid mediu, vitaminizant mediu-slab (mai ales frunzele).

EXTERN: astringent bun, antiinflamator puternic, rezolutiv (asigură dispariția nepurulentă a produselor patologice, urmată de resorbția acestora).

INDICAȚII:

INTERN:

- **dizenterie (adjuvant), diaree rebelă,** diareea **tuberculoșilor** - pulbere de frunze. Se iau 4-6 lingurițe pe zi.

- **atonie digestivă, constipații ușoare** - se ia o linguriță de pulbere de rădăcini de urzică cu un sfert de oră înainte de masă.



- **hemoroizi, diabet** - cură de 24 săptămâni cu infuzie combinată de frunze și rădăcină urzică. Se bea 1 litru pe zi, în loc de apă sau alte lichide.

- **adjuvant în pancreatită** - pulbere de frunze: 4 lingurițe pe zi, pe stomacul gol. Are efect antiinflamator, tonic pancreatic. Rezultatele cele mai bune se obțin prin asocierea cu rostopască *(Chelidonium majus).*

- **enterite muco-membranoase** - se beau 4 căni pe zi de infuzie combinată de frunze și rădăcini. Are efect astringent și anuinfecțios.

- **hemoragii nazale, hemoptizii** - se iau 2-3 linguri de pulbere de frunze de urzică pe stomacul gol. Fiecare doză se ține sub limbă cât mai mult timp (minim 15 minute), după care se înghite cu apă. în perioada tratamentului se evită folosirea alimentelor prea picante și efortul fizic excesiv.

- **menstre abundente, hemoragii uterine** - se ia pulbere de frunze de urzică: 3-6 lingurițe pe zi, pe stomacul gol. Au efecte antihemoragice și reglatoare endocrine. în cazurile grave se asociază cu rezultate remarcabile cu traista ciobanului *(Capsella bursae pastoris)* și răchitan *(JLythrum salicaria).*

- **anemie, anemie post-hemoragică** - pulbere de frunze: 4-6 lingurițe pe zi.

- **retenții urinare, calculoză renală (adjuvant), uremie** - infuzie combinată de rădăcină. Se bea minim un litru pe zi (în loc de apă).

- **tuse convulsivă** - se suge o linguriță de pulbere de frunze de urzică cât mai mult timp, după care se înghite cu apă. Se poate combina pulberea de frunze de urzică cu miere în proporții egale - se administrează în același mod.

- **răceli frecvente, rezistență scăzută la infecții** - infuzie combinată de rădăcină. Se beau 2-4 căni pe zi în cure de 1 lună.

- **acnee, dermatoze infecțioase și alergice, psoriazis, sclerodermie** - infuzie combinată de frunze și rădăcini. Rezultate excelente se obțin prin asocierea la prepararea infuziei în proporții egale a frunzelor de urzică (eventual cu semințe) cu iarbă de trei frați pătați *(Viola tricolor).* Cura durează 1-2 luni, timp în care se beau între 2 și 4 căni pe zi, pe stomacul gol.

- **gută, reumatism, boli de piele (depuratlv)** - se beau 34 căni pe zi de infuzie combinată de frunze și rădăcini, pe stomacul gol. Efecte excelente are combinația în proporții egale cu trei frați pătați *(Viola tricolor)* prezentată mai sus.



- **sterilitate masculină și feminină** - pulbere din semințe. Se administrează câte o linguriță de 3 ori pe zi. Efectele se resimt după prima lună de tratament.

Alte utilizări interne:

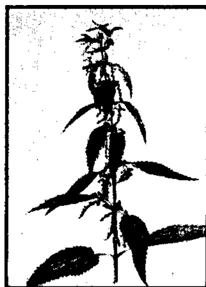
Intern mai este consemnată cu succes folosirea acestei plante (ca adjuvant), sub formă de pulbere și infuzie combinată, în: cloroză, tulburări de menopauză, paraziți intestinali.

EXTERN:

- **boli de piele (eczeme, psoriazis, licheni)** - băi cu infuzie combinată concentrată de frunze și rădăcini urzică (6-10 linguri la litru).
- **răni, urticarie** - comprese cu infuzia combinată concentrată de frunze și rădăcini de urzică.
- **varice, hemoroizi** - comprese și băi locale cu infuzie combinată concentrată de frunze de urzică (6-10 linguri la litru).
- **amigdalite, gingivite** - gargară, respectiv clătiri ale gurii cu infuzie concentrată de frunze de urzică (4-5 linguri de frunze mărunțite la cană) de urzică.
- **pentru creșterea părului, mătreață, alopecie** - ultima clătire se face cu 1-3 litri de infuzie combinată concentrată (se poate utiliza atât rădăcina cât și partea aeriană).

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu rașnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme ^ ^ H
de 10-15 minute, după care se înghite cu puțină apă. Se poate mânca **B H H**
după minim 30 de minute de la administrarea plantei. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.



INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 lingurițe de pulbere de frunze, semințe și rădăcini de urzică se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

PRECAUȚII:

Semințele de urzică se iau în doze mai mici de 15 grame pe zi, altfel fiind toxice (produc inflamații reno-urinare).

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

C.J., 32 ani, vânzătoare, Cluj - subponderalitate

"Cele mai multe dintre colegele mele din liceu își doreau să slăbească și chiar mă invidiau pupn pentru că uni păstram așa ușor greutatea mâncând de 2 ori mai mult decât ele. M-am bucurat și eu atunci, dar după ce am început lucrul câțiva ani mai târziu, după 8-9 ore pe zi în picioare, cele 49 de kilograme ale mele au început să se reducă astfel că pe lângă faptul că arătam de-a dreptul debilă (ideea că bărbații preferă femeile slabe sau foarte slabe m-am convins că este o superstiție), am devenit și foarte sensibilă la efort Am simțit că dacă nu fac ceva să mă îngraș și să am mai multă putere o să leșin de epuizare. De mâncat mănânc foarte bine, sunt la concurență cu tatăl meu, dar părea că nu vrea să se depună nici un gram pe mine și nu am vrut să iau pilule cu hormoni pentru că am folosit și mai demult și mi-au tulburat mult ciclul. Am fost la un cabinet naturist ca să cer niște plante și mi s-au dat multe indicații, din care totuși nu am reușit să urmez foarte mult (alimentație, exerciții, relaxare etc). Ce am reușit însă a fost să mănânc regulat câte 4 mese pe zi-pe ceas - (adică mai pupn și mai des) și să-mi iau plantele... Rețeta era foarte simplă: un pic de rădăcină de lemn dulce și frunze și semințe de urzică, câte 4 lingurițe pe zi. Cu urzica a fost mai greu pentru că semințe nu se găsesc în plafaruri și am căutat mult până am găsit pe cineva să mi le procure. Imediat după ce am început să iau plantele am simțit să nu mai obosesc la fel de mult, chiar dacă greutatea mea era exact aceeași. Am continuat să iau plantele încă vreo câteva luni bune și cel mai interesant a fost că după vreo lună de zile a fost ca un "salt": de unde nu se întâmplase mai nimic, brusc am început să prind în greutate și hi 3 luni am ajuns să pun pe mine încă 7 kilograme, fără să arate deloc dizgrațios. Am făcut și pupn fftness și niște exercipi yoga ca să nu lac celulita și nici să nu se depună prea mult pe fese și pe coapse așa că în foarte pupn timp, cu niște plante și fără prea mare efort, am ajuns la o formă a corpului care era exact așa cum îmi doream, iar starea de anemie și de slăbiciune care mă exasperau au dispărut fără urmă."

URZICA MOARTA ALBA
-Lamium album-



Este o plantă frecvent întâlnită vara la marginea pădurii, în zonele ceva mai umede ale grădinilor și pe marginile de drumuri. Frunzele sale seamănă ca aspect cu cele ale urzicii, însă nu au efectul urticant ale acesteia, în timp ce florile sunt de culoare albă. în fitoterapia occidentală modernă este frecvent folosită pentru disfuncțiile hormonale Ia femei, dar are efecte foarte bune și în tulburările de tranzit și în infecțiile intestinale, în hemoragiile interne, precum și în anumite boli produse de intoxicații.

ACȚIUNI:

INTERN: antiinflamator bun, antiseptic intestinal foarte puternic, ăntimalaric mediu, antireumatic bun, astringent puternic, colagog mediu-slab, depurativ bun, diuretic puternic, expectorant bun, hemostatic puternic (oprește hemoragiile), răcoritor, reglator bun al activității gonadelor (mai ales la femei), tonic general bun, sedativ slab (acționează foarte blând prin calmarea sistemului nervos).

EXTERN: anticandidozic mediu, astringent puternic, cicatrizant bun, vulnerar.

INDICAȚII:

.INTERN:

- scurgeri menstruale abundente (hipermenoree), leucoree {adjuvant) - pulbere. Se iau 4 lingurițe pe zi, pe stomacul gol, -tratamentul durând minim 30 de zile. Contra hemoragiilor uterine î|>uternice se iau până Ia 6 lingurițe pe zi, pe stomacul gol.

- **anemie** - pulbere, se asociază cu urzica *(JJrtica Idioica)* și coada calului *(Equisetum arvense).* Se iau ;4 lingurițe pe zi, pe stomacul gol. O cură durează 1-2 luni.



- **adjuvant în hemoptizie, adjuvant in scrofuloză** « pulbere. Se amestecă în proporția 1:1 cu miere și se <|au 4-6 lingurițe pe zi.

-constipație, hemoroizi, diaree, adjuvant în dizenterie - infuzie combinată. Are efect de reglare a tranzitului intestinal.



Una dintre principalele virtuți ale plantei este efectul cicatrizant.

- **hidropizie, boli de rinichi și prostată, cistite, disurie** - infuzie combinată, în tratamente de lungă durată (minim o lună). Are efect diuretic, cicatrizant și ușor antiinfecțios.

- **hipertrofie de prostată** - pulbere. Tratamentul trebuie să dureze cel puțin două luni, iar pentru o maximă eficiență se asociază cu pufuliță *(Epilobium montana)* și ghimpe *(Xanthium spinosum).*

- **amenoree** - pulbere. Se asociază foarte bine cu semințele de brânca ursului (Heracleum sphondyllium) în proporția 2:1, adică două părți urzică moartă albă la o parte semințe brânca ursului. Se iau 34 lingurițe din acest ameste pe stomacul gol zilnic. Este un tratament foarte bun, cu efecte blânde și echilibrante și în tratamentul menopauzei premature.

- **insomnie** - pulbere. Se consumă 1-2 lingurițe din pulberea de urzică moartă albă, cu 2 ore înainte de culcare.

Alte utilizări interne:

Intern mai este consemnată folosirea cu succes a acestei plante în insuficiență hepatică, slăbirea auzului, agitație, boli ale ganglionilor limfatici, tuse, răceală, ulcer gastric, boli de splină.



Urzica albă este un remediu excelent pentru tratarea tulburărilor endocrine la femei.

EXTERN:

- **leucoree** - spălaturi cu infuzie superconcentrată.
- **umflături, tumori glandulare** - comprese cu infuzie superconcentrată.
- **ulcere, răni, varice** - cataplasme.
- **locuri dureroase în gută, dureri acute de picioare** - spălaturi cu infuzie superconcentrată.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu puțină apă. Se poate mânca după minim 30 de

minute de la administrarea plantei. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

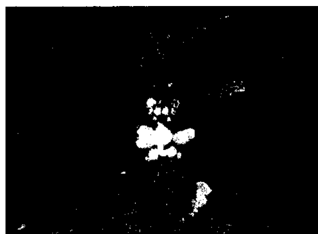
INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 lingurițe de pulbere de urzică se Iasă Ia înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cartă de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ SUPERCONCENTRATĂ - se prepară întocmai ca și cea pentru uz intern cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2-3 linguri de plantă în Ioc de 1 - 2 lingurițe.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.



VALERIANA
- Valeriana officinalis -



în ultimii trei-patru ani se vorbește despre o adevărată criză la nivel european și mondial de valeriana - producția de rădăcină este mult sub cererea pieții. De ce? Pentru că această plantă a devenit materia primă pentru zeci de medicamente, formule de ceaiuri și fineturi cu efecte sedative și calmante. într-o lume în care depresia afectează în diferite forme mai bine de 40% din populație, în timp ce 10% se luptă cu insomnia și diferitele tulburări legate de somn, 35% cu diferitele boli cardio-vasculare apărute sau agravate pe fond nervos, valeriana este considerată pe drept cuvânt o plantă strategică. Despre ea și despre sunătoare *(Hypericum perforatum)* presa medicală din țări cum ar fi Germania, Franța, Elveția, S.U.A. vorbește de mai bine de un deceniu la superlativ, aceste două ierburi depășind ca eficiență și subtilitate a efectelor cele mai sofisticate descoperiri ale farmaciei moderne în materie de substanțe psihotrope. Care este secretul valerianei? Greu de spus cu ajutorul terminologiei farmacognoziei. Este un sedativ mai puternic și mai "greu" decât sunătoarea, un somnifer mai blând ca acțiune decât macul, un anxiolitic (înlătură accesele de teamă fără motiv aparent) mai bun decât orice altă plantă din flora europeană. în plus, combate eficient crizele epilepsie sau de astm, colicile abdominale și intestinale, scade febra, reduce sensibilitatea la durere și regularizează activitatea cardiacă. O carte întreagă i-ar putea fi dedicată acestei plante care ascunde în ea o adevărată farmacie. Iată în continuare câteva elemente esențiale despre valeriana.

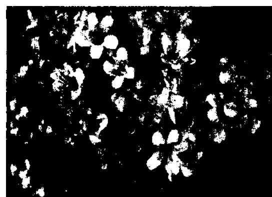
ACȚIUNI:

INTERN: anticonvulsiv puternic, antidepresiv bun, calmant foarte puternic al sistemului nervos (intensitatea fiind direct proporțională cu doza), antiepileptic bun, timoleptic (psiho-stabilizant), tranchilizant (în doze mari), antifebril mediu, antispastic puternic, antidiabetic mediu-slab, carminativ slab, diuretic mediu, hipotensiv, sedativ puternic, spasmolitic foarte bun, vermifug mediu.

EXTERN: antinevralgic bun, calmant

INDICAȚII:

INTERN:



contracții spasmodice nervoase, convulsii febrile, epilepsie - pulbere. In preajma momentelor de criză se folosesc doze mici (1/2 linguriță de pulbere) administrate des, din oră în oră. Nu se vor depăși totuși 6-7 administrări pe zi (pentru o persoană matură, bine dezvoltată din punct de vedere fizic).

- **insomnie persistentă, insomnie Ia persoanele apăsate de gânduri "negre" sau obsesive** - infuzie combinată, cu minim o oră înainte de culcare. După administrarea infuziei nu se mai mănâncă nimic. în perioada tratamentului se mai recomandă un ritm de viață foarte regulat și un regim alimentar naturist.

- **isterie, stări de excitație și nervozitate** - pulbere.

- **nevroze de diverse etiologii** - pulbere în cure de lungă durată: 40 de zile de tratament cu 7 zile de pauză. Se poate asocia foarte bine cu sunătoarea *{Hypericum perforatum).*

- **depresie, angoasă, ticuri** - pulbere. Asocierea cu sunătoarea *{Hypericum perforatum)* dă rezultate mai bune, în special în depresii.

- **tulburări de menopauză** - macerat la rece în cure de lungă durată (3 **luni).**

- **tulburări hormonale la pubertate, pubertate prematură** - pulbere: 1 sfert de linguriță de 3-4 ori pe zi. Se asociază foarte bine cu urzica moartă albă *QUrtica lamium album)* și traista ciobanului *(Capsetia bursa-pastoris).*

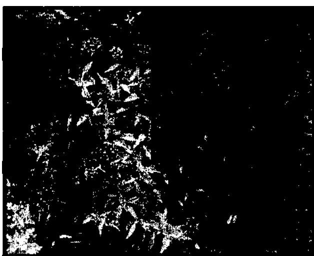
- **ciclu menstrual dureros, spasme uterine, ciclu menstrual foarte abundent (hlpermenoree)** - pulbere.

- **hiperexcitabilitate sexuală, nimfomanie** - pulbere. Se pornește de la o doză de șoc de 6 lingurițe pe zi, reducându-se după trei zile la 5 lingurițe pe zi, după încă trei zile la 4, ajungându-se în final la 3 lingurițe pe zi, doză care va fi crescută de câte ori se simte nevoia. Tratamentul este valabil și în nevrozele și în insomniile foarte severe.



- **ejaculare precoce** - pulbere. Se vor face cure mai îndelungate (3-5 săptămâni) cu o doză de o linguriță de pulbere de 4 ori pe zi.

- **amețeli, migrene, dureri de cap de natură nervoasă** - macerat la rece.



- **nevralgii, sciatică** - pulbere. Se administrează repetat, în doze mici.

- **hipertensiune, palpitații cardiace** - pulbere.

- **sughiț** - macerat la rece. Se bea cu înghițituri mici, ținând mai mult timp în gură maceratul.

- **tremurături de diverse etiologii** - pulbere.

- **crize astmatice (mai ales cele apărute pe fondul stresului psihic), tuse nervoasă** - pulbere. Se poate asocia cu o mică cantitate de isop *(Hyssopus ofttcinalis)* - un vârf de cuțit la o linguriță de pulbere de valeriană.

- **febră intermitentă** - infuzie combinată: 1-2 căni pe zi.

Alte utilizări interne:

Rădăcina de valeriană sub formă de pulbere sau de infuzie combinată mai este indicată în: balonare, fermentații gastrice și intestinale, diaree, boli cronice de piele, viermi intestinali.

EXTERN:

- **reumatism** - se pun cataplasme cu rădăcină de valeriană pe locurile dureroase.

- **nevralgie** - se pun cataplasme cu rădăcină de valeriană pe locurile dureroase. Dacă senzația de căldură diminuează durerea și contractura, atunci se pun sticle cu apă cât mai caldă peste cataplasmă.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia,, de regulă, o linguriță rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu puțină apă. Se poate mânca la minim 30 de minute după administrarea plantei. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - o linguriță de pulbere de valeriană se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

CATAPLASMA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat

PRECAUȚII:

Utilizarea excesivă poate determina stare de lentoare mentală și somnolență diurnă excesivă.

CONTRAINDICAȚII?

Dozele mari sunt contraindicate în paralizie.

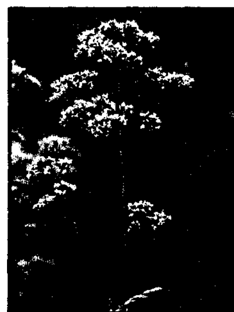
OBSERVAȚII.

» • în medicina tradițională Ayurveda valeriana este adesea asociată ©u rădăcina de obligeană *(Acorus calamus),* care echilibrează efectul sedativ foarte puternic al valerianei.

• Despre valeriana se spune în medicina populară de pe întreg cuprinsul României că alungă demonii, ielele, zburătorii și toate spiritele rele, motiv pentru care este eficientă în diferite tipuri de rătăciri ale minții, halucinații sau stări de posesiune.

• Deși are un efect sedativ remarcabil, valeriana nu prezintă nici unul dintre efectele secundare ale medicamentelor tranchilizante.

UN CAZ CONCLUDENT:



M.I., 32 de ani, asistent medical, București - insomnie și depresie nervoasă

Am cunoscut recent cazul unei tinere doamne care după mai mulți ani cu gărzi nocturne foarte grele și-a dereglat ciclul de somn într-un asemenea grad încât nu reușea să adoarmă noaptea pentru lungi perioade de timp, nici măcar după utilizarea unor tranchilizante. Rezultatul: o continuă stare de oboseală, nervozitate, tulburări de auz și de văz, într-un cuvânt o stare de rău general, care a început să se combine și cu o tot mai puternică depresie. Fiindu-i teamă să nu ajungă să folosească somnifere din ce în ce mai puternice sau să ajungă la medicape psihotropă alopată, a căutat un remediu natural care să îi aducă somnul și odihna în fiecare noapte. După mai multe tentative, în care a folosit păducel (Crataegus oxyacantha n.a.), tei (Tilia sp.), salcâm (Robinia pseudacacia), sulfină (Melilotus officinalis) și alte plante mai "blânde", a trecut la un tratament intensiv cu valeriana (2 lingurițe de

pulbere înainte de culcare), ale cărui efecte nu s-au lăsat așteptate prea mult după primele 34 zile începuse să se simtă mult mai pupn agitată chiar și în timpul zilei, iar nopțile se derulau din ce în ce mai pupn agitat somnul apărea la început cam după o oră de la culcare, pentru ca după prima săptămână de tratament să ajungă profund și regenerant, cum nu fusese de ani de zile. Efectele s-au menținut în continuare, în măsura în care folosea înainte de culcare pulberea de valeriană. A fost nevoie de un interval mult mai lung de timp (cam 2 luni) ca să se poată reface complet și să se poată dispensa de ajutorul acestei plante. Cât despre starea de nervozitate și depresie sau tulburările senzoriale - acestea s-au estompat și au dispărut gradat în prima lună de tratament

Elementul excepțional care reiese din acest caz, similar cu multe altele în care a fost utilizată această palntă, este că valeriană deși are efecte foarte puternice, nu dă dependență, ci favorizează reintrarea în normal a activității nervoase și psihice.



VÂSC
Viscum album -



Este o plantă medicinală mai aparte privită din multe puncte de vedere: de la modul său de a crește și de a se hrăni (se „aprovizionează" cu seva arborilor pe ramurile cărora își înfinge rădăcinile, fotosintetitzând însă singură) șicană la istoricul, compoziția sa chimică ori proprietățile terapeutice. Despre ea se spunea în vechime că este o plantă sfântă, care aduce norocul și prosperitatea în case, care alungă spiritele malefice și curăță astfel locurile. în Antichitate preoții 'druizi culegeau această plantă numai cu ajutorul unei seceri de aur în cadrul unui ceremonial solemn, în zile special alese după poziția aștrilor pe cer. în medicina medievală era creditată cu proprietăți reglatoare ale activității cardiace și nervoase. Medicina modernă a pus în evidență calități cu totul excepționale ale acestei plante, care are proprietăți imuno-stimulatoare și imuno-modulatoare, anticancerigene (citostatitce), tonice cardiace și reglatoare ale tensiunii. Multe medicamente anticancerigene de succes produse în Elveția, Franța, Germania au la bază această plantă miraculoasă, despre care vom vorbi în continuare.

ACȚIUNI:

INTERN: antispasmodic bun, calmant psihic blând și eficient, citostatic mediu (în preparatele injectabile este mult mai puternic), imuno-stimulator și imuno-modulator bun, purgativ mediu-slab, tonic cardiac foarte bun, hipotensiv foarte puternic, vermifug mediu-slab, diuretic mediu-slab.

EXTERN: antinevralgic, calmant

INDICAȚII:

INTERN:

- tuse, tuse convulsivă sau spasmodică - macerat la rece. Se consumă 2 căni pe zi.

- **astm bronșic, crize astmatice care apar pe fond de tensiune psihică** - pulbere. Se iau 2 lingurițe rase pe zi.

- **adjuvant în epilepsie și crize nervoase** - pulbere ca remediu de prim ajutor. Ca tratament general se iau 1-2 pahare de macerat la rece



zilnic, pe stomacul gol, vreme de 2-3 luni.

- **Isterie, nevroză, amețeli (vertij)** - pulbere: 1/2 - o linguriță de 3 ori pe zi.

- **hipertensiune arterială (inclusiv formele cu tensiune oscilantă) și tulburări atribuite hipertensiunii arteriale** - pulbere. Se ia câte un vârf de cuțit de pulbere, de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. 0 cură durează 45 de zile minim. Se vor păstra zilnic aceleași ore de administrare a pulberii.

- **arterioscleroza, accidente vasculare (profilaxie, combaterea sechelelor)** - macerat la rece: 3 pahare pe zi. în cazul în care afecțiunea este asociată cu hipertensiune se va administra pulbere: 2 lingurițe pe zi.

- **tulburări de menopauză (mai ales nervoase și cardio-vasculare)** - macerat la rece: 3 pahare pe zi.

- **balonări, inflamații ale aparatului digestiv** - pulbere: 1/2 - o linguriță înainte de fiecare masă.

- **sughiț** - pulbere: se ia o linguriță de pulbere și se ține sub iimbă câteva minute, căutând apoi să fie înghițită cât mai lent Același leac este valabil și pentru spasmele digestive și uterine, precum și pentru combaterea nervozității excesive.

- **scăderea imunității, predispoziție la viroze, tulburări de imunitate datorate bătrâneții** - pulbere, de 4 ori pe zi, câte un vârf de cuțit Se pare că anumite principii active din plantă prezintă o acțiune clară asupra timusului (glandă cu rol imunitar esențial), ceea ce face ca efectul imunostimulent să apară chiar și în cazurile de scădere considerabilă în volum a acestei glande, ca urmare a vârstei sau a unor boli.

- **leucemie (adjuvant)** - se administrează câte un vârf de cuțit de pulbere de vâsc de 5-6 ori pe zi. Studii aprofundate asupra acestei plante au arătat efecte citostatice, imunostimulatoare și antileucemice marcante, care pot diminua evoluția afecțiunilor maligne.



- **boala canceroasă (adjuvant), afecțiuni ganglionare** - macerat la rece: 2-3 pahare zilnic, în cure de 30 de zile. Mai eficiente sunt clismele cu infuzie combinată de vâsc - se face o clismă la 2-3 zile cu 500-750 ml. de infuzie combinată. Pentru a nu genera reacții inflamatorii se adaugă și 2-3 lingurițe de pulbere de mușețel *QMatricaria chamomillâ)* la prepararea acestei infuzii.

Alte utilizări interne:

Vâscul mai este indicat în: coree (tremurături ale corpului), sterilitate (mai ales cea asociată cu boli cardio-vasculare sau nervoase), hemoragii uterine, edeme, albuminurie, degeraturi.

EXTERN:

- leucoree - spălaturi cu infuzie combinată

- gută, sciatica - cataplasmă pe locurile afectate. în sciatică se pune deasupra cataplasmei o bucățică de nailon și o sticlă cu apă cât mai caldă.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:



PULBEREA - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, 1/2 linguriță de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

MACERATUL LA RECE (rețeta pentru obținerea a 200 ml.) - o linguriță de pulbere de vâsc se lasă la înmuiat într-o jumătate de pahar de apă de seara până dimineața, când se filtrează. Preparatul obținut se bea de regulă înainte de masă cu un sfert de oră. Doza: 2- 3 căni pe zi.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - o linguriță de pulbere de frunze de vâsc mărunțite se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza: 1-2 căni pe zi.

CATAPLASMĂ - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă călduță până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat

PRECAUȚII:

Supradozarea vâscului provoacă febră, frisoane, cefalee, hipotensiune.

OBSERVAȚII:

• Efectele binefăcătoare ale terapiei cu vâsc sunt de obicei foarte stabile, dar apar ceva mai târziu față de alte plante, adică după 2-3 săptămâni de administrare zilnică.

• în general vâscul nu se prepară la temperaturi înalte (peste 60 **de** grade Celsius) din două motive: 1. Sunt deteriorate principiile active 2. Se formează substanțe cu un grad de toxicitate ridicat. Din acest motiv formele de preparare cele mai folosite sunt cele obținute la rece: pulberea, maceratul în apă la temperatura camerei și tinctura.

CONTRAINDICAȚII:

Vâscul este contraindicat persoanelor hipotensive, hipotone **și care** suferă de angină pectorală.

TOXICITATEA VÂSCULUI:



Acest capitol este foarte important, pentru **că** vâscul este și un medicament, dar și o otravă redutabilă. Este o plantă semiparazită, care se "agață" de tulpinile și crengile unor copaci gazdă, în funcție de specia arborilor pe care crește având și un grad de toxicitate foarte diferit

Vâscul de pe plop, sălcii, tei, nuc, frasin, arțar, paltin, salcâm este foarte toxic, fiind contraindicată utilizarea lui în medicina umană. Vâscul de pe măr, prun, gutui, păr, măr pădureț, pin și brad are o toxicitate mult mai redusă, acesta fiind vâscul bun (medicinal).

Semnele intoxicației cu vâsc sunt: scăderea tensiunii arteriale (hipotensiune), rărirea ritmului cardiac, apariția de frisoane, **tulburări** nervoase cu paralizie și pierderea sensibilității tactile. De la vâsc nu se folosesc fructele, care sunt mai toxice decât restul plantei.

De aceea este bine să achiziționăm vâscul de la farmaciile și plafarele autorizate și nu de la negustorii de ocazie, altfel riscăm să dăm peste un vâsc toxic.

UN CAZ CONCLUDENT:

T.R, 55 ani, pensionară, Brașov - poliartrită reumatoidă

*"în ultimii ani reumatismul s-a accentuat foarte mult și **după** spusele medicului a evoluat către o poliartrită. Mi s-au umflat degetele de la mâna dreaptă, apoi au început și cele de la piciorul drept,*

durerile devenind tot mai mari, așa încât cu toată rezistența mea (am dus până acum pe picioare diabetul pe care îl am fără să apară nici un fel de complicapi) am simțit că dacă nu fac ceva îmi va fi tare greu. Așa am ajuns la cabinetul unei doamne doctor cu competență în fitoterapie unde mi »au dat câteva remedii foarte simple: un unguent din plante și uleiuri aromate (mentă, cimbru, ienupăr) pentru uz extern și o clismă cu rădăcină de tătănească și frunze de vâsc. Deși eram un pic contrariată de tratament - mai ales cu ideea de clismă nu mă împăcăm (mi se părea o procedură mai mult decât dizgrațioasă și nu înțelegeam ce legătură are intestinul cu articulapile), nu am avut de ales așa că am urmat recomandările doamnei doctor.

Am aplicat unguentul și a fost mai bine, însă efectul nu dura foarte mult După ce am început să realizez și clismă am simțit însă cum durerea dispare de la o aplicație la alta. Inflamabile din articulații s-^tu redus așa încât medicul meu când m-a văzut m-a întrebat "ap făcut tratamentul cu MetrotrexatT. Acesta era un medicament citostatic pe care mi-1 recomandase ca să oprească evolupa bolii, dar pe care eu am refuzat săd folosesc pentru că avea mai multe contraindicași și nu am vrut să-mi răvășesc și mai tare organismul. Când i-am spus că am folosit doar plante mi-a dat un răspuns mai mult decât amuzant A spus: "Doamnă, asta e minune de la Dumnezeu. Dap-mi și mie numărul cabinetului ca să aflu ce v-a dat..". De atunci dacă mai apar câteodată ușoare dureri de articulații încep din nou să fac 7-12 zile de aplicapi cu unguent și câteva clisme, iar durerile și inflamapa articulară dispar aproape ca prin farmec."



PLANTE TOXICE FOLOSITE ÎN TERAPIA NATURALĂ

Atenţie!

Informaţiile prezentate în continuare au un caracter de informare; tratamentul cu aceste plante nu se va realiza decât sub supravegherea medicală de specialitate. Autorii şi editorul nu îşi asumă responsabilitatea pentru realizarea individuală a unor tratamente cu aceste plante fără supraveghere medicală autorizată.

ᐊ -

BRÂNDUȘA DE TOAMNA
- Colchicum autumnale -

ti



Brândușa de toamnă este una din cele mai puternice și totodată mai otrăvitoare plante medicinale din flora românească și mondială, întrecând din acest punct de vedere chiar și faimosul spânz mult discutat în presa cu specific naturist din ultimii ani.

Este o plantă perenă (a cărei rădăcină dormitează iarna sub zăpadă), care crește în zonele de deal și de munte, înflorind la începutul toamnei (septembrie) cu niște flori violete superbe. încă din Antichitate această plantă este cunoscută și folosită intern în tratamentul unor boli din cele mai diverse, de la reumatism, constipație, până la tulburările neurologice. Apoi planta a fost folosită de arabi în secolele V-Vll în tratamentul gutei, care a reprezentat o mare problemă în Evul Mediu din cauza consumului excesiv de carne. în fine, planta este redescoperită în anul 1920 în Anglia, unde se stabilește că semințele sale au un conținut mai mare și, mai ales mai constant, de principii active față de bulb, care era folosit în mod tradițional și care dădea numeroase accidente din cauza conținutului său de principii active toxice extrem de variabil (în cazul semințelor dozarea remediilor s-a putut face mai precis). în continuare rând pe rând au fost descoperite principiile active ale brândușei de toamnă împreună cu proprietățile lor terapeutice.

în cele ce urmează vom da CU TITLU STRICT INFORMATIV datele despre tratamentele cu această plantă deosebit de toxică, fiind imperios necesar ca tratamentul să fie realizat SUB SUPRAVEGHEREA STRICTĂ A UNUI MEDIC SPECIALIST.

ACȚIUNI

INTERN: citostatic natural foarte puternic (datorită colchicinei), antimitotic selectiv foarte puternic (datorită demecolchinei), antileucemic foarte puternic, anticanceros puternic, regenerativ mediu al țesuturilor, analgezic puternic, purgativ drastic, febrifug bun, antireumatic bun, stimulent puternic al peristaltismului intestinal, antigutos puternic, colagog bun.

EXTERN: antireumatic (florile), tonic capilar (florile)

INDICAȚII

INTERN: leucemie (în forme cronice sau acute), cancer hepatic, cancer al splinei, cancerul intestinelor, cancer renal, cancer al pielii, limfom malign Hodgkin, tumori benigne (fibrom, fibroadenom, chisturi), afecțiuni ale pielii datorate intoxicării lente a organismului (psoriazis, sclerodermie, acnee persistentă), reumatism, reumatism degenerativ, gută în faza acută și subacută, dureri de diverse naturi, febră, răni cu vindecare dificilă, ulcere ale gambelor.

EXTERN: reumatism.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE

Avertisment: toate tratamentele interne cu brândușă se fac numai la indicația și sub supravegherea medicului, deoarece această plantă este toxică. Rețetele date in continuare sunt culese din literatura de specialitate și de la persoane care s-au vindecat și au un caracter informativ.

O experiență deosebită în tratamentul cu brândușă o are scoțianul McDouglas care a tratat direct cu brândușă de toamnă numeroși pacienți cu boli grave: cancer de piele, limfom malign Hodgkin, leucemie în diferite forme. El a prescris direct brândușă de toamnă sub formă de praf, pe care l-a administrat simptomatic. El a stabilit doza în funcție de apariția simptomelor de intoxicație cum ar fi diareea puternică (peste 4 scaune pe zi, cu conținut apos) sau voma - oprind tratamentul pentru 3-5 zile imediat ce aceste simptome apăreau sau se intensificau și reluându-l apoi cu intensitate scăzută.



De la început trebuie spus că medicul este singurul capabil să conducă un asemenea tratament, în care trebuie să fie supravegheate cu strictețe simptomele care apar pentru a preveni intoxicația. Schema de tratament de la spânz, aceea a dozelor progresive, nu este valabilă la brândușa de toamnă, deoarece colchicina - substanța toxică mortală - se acumulează rapid în. țesuturi și este eliminată abia în 72 de ore (trei zile), așa încât atunci când se administrează câte un

fi
U



gram de seminţe pe zi, de exemplu, se ajunge ca organismul să suporte toxicitatea ă 3 grame - extrem de aproape de doza mortală, care la un adult cu o vitalitate foarte bună este de 5 grame.

Iată în continuare două scheme de tratament specifice brânduşei de toamnă care vor putea fi folosite însă doar la prescripţia şi sub controlul medicului curant

1. PULBEREA DE SEMINŢE DE BRÂNDUŞĂ DE TOAMNĂ

Se administrează în următorul mod:

- se începe cu o doză de atac de 0,4-0,6 grame în prima zi, după care se face o pauză de 48 de ore;
- se continuă cu 0,2 grame pe zi, vreme de 1 lună, după care se face o pauză de 7 zile şi se reia cura. în total pot fi făcute maxim 3 cure pe an;
- dacă apar semnele intoxicaţiei: mai mult de 4 scaune pe zi, vomismente, convulsii se întrerupe imediat tratamentul pentru 3 zile, după care se reia cu 0,1 grame pe zi.

Pulberea se ia în doză unică, pe stomacul gol (la 4 ore după ultima masă), de preferinţă în jurul orei 21. Cantitatea de pulbere prescrisă pe zi se ia împreună cu 2 grame iarbă de salvie *(salvia officinalis)* şi 2 grame de scoarţă de stejar *(Quercus sp.),* deasemenea sub formă de pulbere.

2. TINCTURĂ DE SEMINŢE DE BRÂNDUŞĂ DE TOAMNĂ

Tinctură 20% se administrează în următorul mod:

- se începe cu doza de atac de 2,5-3 ml. (pot fi măsuraţi cu ajutorul unei seringi hipodermice obişnuite) în prima zi, după care se face o pauză de 48 de ore;
- se continuă cu 1 ml. pe zi, vreme de 1 lună, după care se face o pauză de 7 zile şi se reia cura. în total pot fi făcute maxim 3 cure pe an.
- dacă apar semnele intoxicaţiei: mai mult de 4 scaune pe zi, vomismente, convulsii se întrerupe imediat tratamentul pentru 3 zile, după care se reia cu 0,5 ml. pe zi.

Tinctură se ia în doză unică, pe stomacul gol (la 4 ore după ultima masă), de preferinţă seara în jurul orei 21. Cantitatea de tinctură prescrisă se dizolvă în jumătate de pahar de apă şi se bea înghiţitură cu înghiţitură.

TOXICITATEA BRÂNDUȘEI DE TOAMNĂ

Doza mortală de semințe de brândușă de toamnă este de 5 grame luate pe zi, dar **ATENȚIE** toxicitatea poate apare și prin cumul, deoarece eliminarea substanțelor toxice se face în maxim 72 de ore. Deci 1,5 grame pe zi pot produce în 3-4 zile moartea. în plus, toxicitatea ei este mai mare în cazul persoanelor mai sensibile, cu greutate corporală redusă ori în vârstă, precum și la copii. La un gram pe zi pot apărea deasemenea tulburări grave cum ar fi: convulsiile, delirul, deshidratarea pronunțată, probleme respiratorii.

în cazul intoxicației cu brândușă, tratamentul de prim ajutor (până se ajunge la o unitate medicală specializată) este prin administrarea de cărbune activ: o lingură de pulbere fină de cărbune din oră în oră, prin provocarea vomei și stimularea purgației.

în ordinea gravității și a apariției în timp, simptomele intoxicației cu brândușă de toamnă sunt:

- salivație abundentă, iritarea stomacului și a intestinului cu dureri, vomă;
- diaree puternică, apoi însoțită de colici;
- retenție urinară;
- deshidratare pronunțată;
- convulsii însoțite de delir;
- paralizia;
- oprirea respirației și moarte.

Intoxicația apare în 2-6 ore de la ingerarea plantei.

Sperăm ca luând cunoștință despre pericolul pe care îl prezintă auto-tratamentul cu brândușă de toamnă, fără supraveghere de specialitate, fără cântărire și dozare extrem de precisă, să nu vă hazardați la asemenea demersuri terapeutice fără a consulta medicul, care este singurul în măsură să stabilească direcțiile de tratament



Brândușa de toamnă - un medicament pe cât de periculos, pe atât de eficient când este administrat corect și sub supraveghere medicală.

CONTRAINDICAȚII FERME:

în cazurile de nefrită, graviditate, diaree în fază acută.

UN CAZ CONCLUDENT:

O. M., 44 de ani, contabil, Codlea - cancer cu metastaze

„Acum mai bine de un an am fost diagnosticată cu cancer la

măduva spinării cu multiple metastaze osoase. Boala a /ost FMBi *descoperită târziu, când am început să șchiopătez din cauza durerilor* l ^ f l E *de oase. La început s-a crezut că este reumatism sau o tulburare de calciBere, pentru ca apoi să se descopere cauza reală, care erau metastazele osoase. Soțul meu a aflat primul și, pentru că în cei 19 ani de căsnicie totul între noi a fost pe față, a preferat să-mi spună ce am, cu speranța că mă voi mobiliza să lupt La spital nu prea au avut ce să-mi facă - mi-au administrat o serie de citostatice și m-au trimis acasă pentru că organismul meu era foarte slăbit și nu le mai suporta. Acasă, după 3 săptămâni era să mor din cauza unei anemii extrem de severe, fiind dusă de urgență la spital și fiind salvată cu perfuzii, pe care apoi le-am făcut regulat pentru că efectiv organismul meu nu mai producea hematii. Menționez că de atunci sunt imobilizată la pat din cauza metastazelor osoase. Neavând încotro m-am îndreptat spre terapia naturistă și am făcut 3 tratamente cu spânz de 20 de zile fiecare. Fiecare cură mi-a produs o diaree puternică, care mi-a făcut însă bine pentru că eram foarte constipată. în ultimele zile aveam amețeli și ușoare dureri de cap, dar în rest de la spânz m-am simtit mult mai bine, deoarece îmi dădea poftă de mâncare, îmi scădea febra (care ajungea la 39-40 de grade, încât trebuia să fiu învelită în cearșafuri ude și să țin cataplasme pe burtă ca să îmi treacă), mă înviora și îmi dădea energie psihică să lupt Din păcate la trei-patru zile după încheierea curei luam totul de la capăt mai întâi mă umflam toată (picioarele, abdomenul, fața) și mă constipam, apoi începeau febra și durerile. începeam cura cu spânz și totul revenea la normal și tot așa, până când totul s-a dat peste cap când organismul meu a început să nu mai producă nici trombocite, astfel încât am făcut o hemoragie care a ținut câteva zile, până am fost din nou internată și mi s-au făcut de urgență perfuzii.* Sa *mai adăugat diagnosticul de leucemie, iar de atunci am fost tinută în viață numai cu perfuzii, pentru că la două zile maxim numărul de hematii și de trombocite scădea până la limita supraviețuirii, așa că trebuia să mi se introducă altele și altele. în zona metastazelor și apoi în tot corpul au apărut dureri înfiorătoare. Simțeam că mă apropii de capătul puterilor și al vieții. Am vrut să continui ce începusem acasă, așa că în spital fiind am început și a patra cură cu spânz, pe care am ținut-o din nou douăzeci de zile, dar efectele ei erau parcă prea slabe pentru ce aveam eu nevoie. îmi elimina constipația și îmi mai dădea poftă de mâncare, dar febra rămânea ridicată, durerile erau la fel de atroce (am trecut la injecții cu calmante), valorile la sânge scădeau ca și înainte. Atunci soțul meu a aflat de la o cunoștință de tratamentul cu o altă plantă otrăvitoare - brândușa de toamnă. Mi-a făcut rost de câteva grame de semințe și am început să iau câte 0,2 grame pe zi ajungând în 19 zile la doza de un gram pe zi. în primele 5 zile a apărut ca și la spânz diaree, dar nici o altă îmbunătăpre. La 10 zile de tratament a dispărut febra și am început să mă dezumflu, iar durerile au scăzut ca intensitate; în plus prin scaun am eliminat foarte mult*

mucus, mai multe zile la rând. în a cincisprezecea zi am renunțat la calmante pentru că nu mai aveam nici o durere. Doctorii nu știau ce se întâmplă, pentru că nu le-am spus ce plante iau și credeau că sunt ceaiuri obișnuite. Din păcate în a 19-a zi, când luam deja un gram de brândușă de toamnă pe zi, a apărut o diaree violentă (am avut 8 scaune în acea zi), precum și convulsii. M-am ambiponat să continui tratamentul, iar în/irmătoarele două zile am avut din nou convulsii și stări de delir. Am întrerupt tratamentul, iar în 3 zile totul a revenit la normal. Ceea ce nu am știut eu în timpul zilelor de convulsii a fost că pentru prima oară după multe luni organismul meu începuse să producă din nou hematii și trombocite. Așa că atunci când mi-am revenit, vreme de o săptămână nu am mai făcut perfuzii. Medicii au fost din nou uluiți pentru că de la 5.000 de trombocite (față de două sute de mii cât este normalul) ajunsesem la 45.000 de trombocite, iar această valoare a rămas constantă o săptămână. în săptămâna aceea mi-a revenit și apetitul (mâneam și ziua și noaptea de nu-i venea să creadă soțului meu), având și un optimism molipsitor. La o săptămână de la încheierea tratamentului cu brândușă au apărut însă din nou problemele: febră, umflarea corpului, scăderea numărului de trombocite și hematii, moleșeală. Așa că m-am documentat la un farmacist foarte în vârstă și cu mare experiență, care a lucrat cu această plantă pe care acum farmaciștii tineri nici nu o mai cunosc, și am reînceput de urgență tratamentul cu brândușă. De data aceasta 1-am făcut corect, cu ajutorul domnului farmacist, care mi-a spus că am făcut o prostie care era să mă coste viața făcând după ureche un tratament cu una din cele mai toxice plante. Am luat de data aceasta 0,4 grame în prima zi, după care am făcut o pauză de două zile și am continuat tratamentul vreme de o lună 0,2 grame pe zi. în trei săptămâni mi-am revenit și de atunci (au trecut 3 luni) starea mea de sănătate este din ce în ce mai bună. Acum știu că pronosticul meu de viață a fost de o lună, iar eu am deja un an de când urmez tratamentul și mă simt tot mai bine. Chiar medicii nu-și pot explica, necunoscând despre terapia cu plante, de unde vine această putere a organismului de regenerare. Eu știu însă că brândușa de toamnă m-a salvat, dar mai știu și faptul că nu mă mai pot juca cu toxicitatea ei."



f

MĂRUL LUPULUI

- Aristolochia clematis



Este cunoscut și sub numele de cucurbețică în sudul țării și în zona Bucureștiului, dar denumirea sa intrată în uzul farmaciștilor și cu care poate fi găsită în nomenclatoare este cea de remf. Crește din abundență în zonele de câmpie, are o toxicitate pe măsura puterii sale curative, fiind utilizată de foarte mult timp pentru tratarea unora dintre bolile cele mai grave. Este un remediu de primă mână în tumori benigne și maligne, răni (inclusiv după operații) care nu se cicatrizează nici după ani de zile, psoriazis, acnee rebele la alte forme de tratament, infecții virale (cu papiloma, herpes, virus hepatic A, B și C), hemoroizi și fisuri anale, iar lista poate continua mult S-a încercat obținerea din el de medicamente de semisinteză încă din anii 70, dar tentativele au eșuat deoarece principalul său principiu activ imunostimulator (acidul aristolochic) separat de substanțele din compoziția naturală a plantei, cu care acționează sinergie, devine cancerigen. Extractele naturale obținute din el sunt însă un inamic redutabil al cancerului, motiv pentru care această plantă este tot mai căutată.

ACȚIUNI:

INTERN: antiinfecțios puternic, stimulent al fagocitozei bun, imunostimulent puternic, compensator al acțiunii de scădere a fagocitozei după administrarea de medicamente (antibiotice, citostatice, corticoizi), antibacterian puternic, antimicotic bun, antitumoral bun, cicatrizant puternic, expectorant mediu.

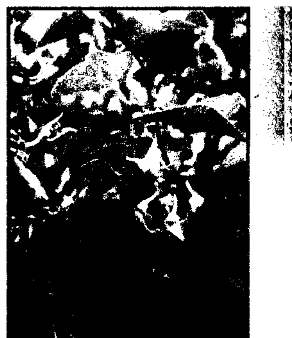
EXTERN: antiinfecțios foarte puternic, cicatrizant foarte puternic, antitumoral bun, antibacterian puternic, analgezic mediu-slab, stimulent al granulației și epitelizării.

INDICAȚII:

INTERN:

- herpes bucal și vaginal - pulbere, sublingual. Are rol de întărire a imunității organismului, fiind recomandată însă asocierea administrării interne cu aplicații externe. Se administrează câte o jumătate de gram de mărul lupului, de două ori pe zi. Pentru efecte amplificate se poate

asocia în uz intern cu rădăcina de brusture *QArctium lappa),* rădăcină de iarbă mare *(Jnula helenium)* și coada șoricelului *(Achîllea millefolium).* Extern se aplică sub formă de cataplasmă.



- **hepatită virală A, B și** C - pulbere, câte 0,6-1 gram pe zi, administrat sublingual (timp de 15 minute), în cură de 2 săptămâni, cu 2 săptămâni pauză. Se folosesc simultan plante cu efecte de stimulare a funcției hepatice: anghinare *QCynara scolymus),* armurariu *(Silybum marianum),* rostopască *(Chelidonium majus),* gențiană *(Gentiana asclepidaeâ).*

- **cancerul bucal** - infuzie combinată. Se vor consuma zilnic 2 căni (500 ml.) de infuzie combinată pe zi, preparate dintr-un gram mărul lupului, o linguriță de rădăcină de tătănească *{Symphytum officinalis)* și o linguriță de coada șoricelului *{Achillea millefolium).* După două săptămâni se face o pauză de 2 săptămâni, în care se folosește sub formă de clătiri și gargară un macerat concentrat din tătănească (o lingură la o cană). Maceratul din tătănească nu se înghite. Simultan cu administrarea acestor remedii se va realiza clisma cu remf, în modul indicat mai jos.

- **cancer laringian, esofagian** - se administrează câte 500 ml. zilnic din infuzia combinată descrisă la cancerul bucal. Extern se vor realiza clisme cu remf din 3 în 3 zile.

- **cancerul de piele** - clisma cu remf, conform indicațiilor. Pe zonele afectate se va aplica extern o pastă groasă din remf și tătănească *{Symphytum officinale)* în părți egale.

- **cancerul de colon** - clisme cu mărul lupului. Postoperator se fac doar cataplasme cu mărul lupului pe zona abdominală inferioară, fiind strict contraindicate clismele.

- **cancerul uterin** - irigații vaginale cu mărul lupului. Intern se va administra spânz *(Helleborus purpurascens)* - cura cu doză unică (0,3 grame pe zi).

- **amenoree, dismenoree, sterilitate, dureri premenstruale** - pulbere, sublingual, 0,25 grame de 2-3 ori pe zi.

- **osteomielită** - pulbere, sublingual, 0,25 grame de 34 ori pe zi. Se va asocia cu aplicarea externă, pe zonele afectate, a unei paste groase preparate din mărul lupului (2 părți) și rădăcină de brusture *{Arctium lappa)* - o parte și apă călduță cât să capete întreg amestecul o consistență semilichidă.

- **laringite, faringite, bronșite** - pulbere, sublingual, 0,25 grame de 2-

3 ori pe zi. De regulă se asociază cu pulbere de iarbă de mentă *(Mentha piperita)* și rădăcină de nalbă (Ma/va *glabra),* câte un gram din fiecare pentru o doză de mărul lupului.

- abces dentar - pulberea de remf se va umezi și se va ține pe gingie, în zona afectată, timp de minim 20 de minute. Durerea scade în timp scurt, iar acumulările de puroi din abcesele situate mai superficial se pot elimina rapid.

EXTERN:

- **fistule anale, plăgi greu vindecabile** - se aplică extract fluid de mărul lupului(vom fi atenți pentru ca la prepararea acestuia să nu rămână aproape deloc alcool, pentru a nu cauza iritații grave).

- **infecții grave** - se aplică pe zona infectată o cantitate suficient de mare de extract fluid din remf pentru a acoperi complet și spațiul afectat și zonele adiacente. Astfel de aplicații vor fi reluate de 3-4 ori pe zi, lăsând după aplicare zona expusă la aer timp de minim 15 minute.

- **acnee** - aplicații pe zona afectată de 1-2 ori pe zi cu pastă obținută din pulbere de mărul lupului în amestec cu apă cât să capete consistență semilichidă. Aplicația se face o dată la 1-3 zile și se va asocia cu tratamentul intern pe bază de plante cu efecte purificatoare ale sângelui și drenoare limfatice: păpădie *(Taraxacum officinalis),* brusture *(^Arctium lappâ),* trei frați pătați *{Viola tricolor).*

- **infecții virale (herpes, zona Zoster, papilomatoză etc)** - extractul moale de mărul lupului se aplică de 6-7 ori pe zi, pe zonele afectate, cu ajutorul unui tifon steril.

- **adjuvant în boli venerice (trichomonas, chlamidya)** - irigații vaginale cu infuzie combinată concentrată. Se vor realiza zilnic până la vindecarea completă.

- **răni, ulcerații tegumentare, tăieturi** - se aplică extract moale sau se face spălarea cu macerat concentrat din remf, de mai multe ori pe zi. Pe rănile deschise cu suprafețe extinse este strict contraindicat a se aplica mărul lupului.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE

Avertisment: toate tratamentele interne cu remf se fac numai la indicația și sub supravegherea medicului, deoarece această plantă este toxică. Rețetele date in continuare sunt culese de la persoane care s-au vindecat și au un caracter informativ.

PULBEREA (pentru uz intern) - planta se macină fin, cu ajutorul unei râșnițe electrice și se cerne printr-o sită. Timp de 14 zile, se va

consuma câte un vârf de cuțit (0,25 grame) de 4 ori pe zi. Pulberea * plantei se ține sub limbă timp de 15 minute, după care se înghite cu puțină apă. Administrarea se va face pe stomacul gol. După fiecare cură de 14 zile cu mărul lupului, se va face o pauză de 14 zile, iar apoi cura se poate relua dacă este necesar.

INFUZIA COMBINATĂ (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) -1,5 grame de pulbere de remf se lasă ia înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se Iasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 1 cană pe zi. O cură durează 3 săptămâni și va fi urmată de o pauză de minim 10 zile.

TINCTURA - se administrează câte o linguriță de două ori pe zi, timp de 14 zile. Această cantitate de tinctură, se pune în 200 ml de apă și se bea pe stomacul gol, cu minim 15 minute înainte de a mânca.

Tinctură de remf se obține astfel: într-un borcan cu filet se pun 80 de grame de remf (aproximativ 15 linguri de pulbere obținută prin măcinarea cu râșnița electrică de cafea), 200 ml. (un pahar) de apă și 200 ml. de alcool alimentar de 90 de grade. Se lasă totul să macereze 12 zile, apoi se strecoară și se filtrează prin tifon. Tinctură se păstrează în sticle bine închise, la loc întunecos și răcoros.

Pentru utilizarea externă, tinctură se poate folosi sub formă de aplicații (de *2-3* ori pe zi) cu ajutorul unui tifon pe abcese, furuncule, acnee și alte boli de piele.

EXTRACTUL MOALE (pentru uz extern)- se prepară astfel: 6 linguri din tinctură obținută după metoda de mai sus se pun într-o farfurie de sticlă dezinfectată în prealabil cu alcool. Se Iasă să se evapore la temperatura camerei până rămân doar 2 linguri de preparat Se obține astfel o pastă închisă la culoare și lipicioasă, care constituie extractul moale. Nu se prepară cantități mari din acest extract deodată, deoarece își pierde proprietățile în timp scurt



Este una dintre metodele cele mai eficiente pentru aplicațiile externe pe zone sensibile (mucoase iritate, administrare pe zona organelor genitale, pe răni sau leziuni supurânde, deschise). Extractul moale se aplică pe zona afectată cu ajutorul unui tifon steril, după care

se lasă timp de minim o oră fără a clăti cu apă.

PASTA - se prepară simplu, amestecând pulberea fină a plantei cu puțină apă. în aplicațiile externe cu pastă (în afecțiuni ale pielii, abcese, acnee etc.) se va aplica pe zona afectată un strat de aproximativ jumătate de centimetru de pastă din remf, care se va acoperi cu un tifon și se va lăsa astfel să acționeze timp de 30 de minute, de 3 ori pe zi.

CLISMA CU REMF - Pentru clismă se prepară o cantitate de 300 ml de infuzie combinată, preparată dintr-o lingură de plantă (aproximativ 10 grame) și două lingurițe de semințe de in *(JAnum usitatissimum)*. înainte de administrare soluția trebuie să fie caldă (la temperatura corpului) pentru a nu crea disconfort Folosind un irigator sau o pară din cauciuc, specială pentru clismă, se va introduce în colon, treptat și fără grabă, o cantitate de 150-300 ml de extract Pentru a evita apariția iritațiilor la nivelul rectului, înainte de realizarea clismei vom unge canula irigatorului cu puțin unt. Odată ce preparatul a fost introdus în colon este necesar ca prin contracția musculaturii anale să menținem soluția în corp încă 10-15 minute înainte de a o elimina. După aceasta, va apărea eliminarea naturală.

Momentul cel mai indicat pentru realizarea clismelor este dimineața, cu cel puțin 30 de minute înainte de a mânca.

Acest tratament se face zilnic, fiind eficient în tratarea cancerului la rect și intestin, având rezultate extraordinare ca adjuvant în tratarea cancerului cu alte localizări (datorită efectului imunostimulator). După trei săptămâni de clismă cu mărul lupului se face o pauză de o săptămână, după care tratamentul se poate relua.

IRIGAȚIILE VAGINALE - preparatul este similar celui utilizat pentru clisme. Irigațiile vaginale se vor realiza în fiecare dimineață, timp de o lună, după care se va face o pauză de 2 săptămâni.

ATENȚIE LA TOXICITATEA ACESTEI PLANTE!

în doze mai mari de 8 grame la adulți și 2 grame la copii, administrat intern, remful produce intoxicații. Iată simptomele:

- greață și vărsături, însoțite de scaune numeroase
- în timp scaunele devin sangvinolente (cu sânge) și apar urinări dese
- în final remful supradozat produce inflamații severe ale rinichilor cu alterarea funcționalității acestora, precum și tulburări circulatorii.

în caz de intoxicație de la primele simptome adresați-vâ medicului. Tratamentul constă în vomă terapeutică (spălaturi gastrice), administrarea de cărbune medicinal, producerea unei purgații

puternice. Nu faceți tratamente" intern cu remf fără îndrumare . „ . nîedicală.

O parte din principiile active ale remfului sunt acumulate în ficat, unde rămân vreme de 7-10 zile, după care sunt gradat eliminate - aceasta fiind explicația pauzelor de la tratamentele interne cu remf.

PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII:

La copiii sub 6 ani nu se folosește intern această plantă. Aceeași interdicție se aplică la femeile gravide și la persoanele care suferă de boli renale grave.

Pulberea de mărul lupului este foarte iritantă pentru căile respiratorii, putând da reacții alergice puternice. înainte de a începe un tratament cu această plantă, luați o doză foarte mică pentru a depista din timp o posibilă reacție alergică: dacă apar simptome cum ar fi mâncărimea pielii, jenă digestivă puternică, catar respirator puternic nu veți lua intern această plantă.

CAZURI CONCLUDENTE:

M.P. 28 de ani, Arad - acnee rebelă la tratament

în urmă cu doi ani am revăzut o veche cunoștință, care era de multă vreme (de la 16 ani, iar acum avea 28) desfigurată pur și simplu de o acnee, care nu ceda la nici un fel de tratament, alopat sau naturist în momentul revederii însă era cât pe ce să nu o mai recunosc - obrazul ei acoperit mereu de cruste și de infecții era acum perfect neted și nu se mai vedeau nici măcar cicatricele vechilor răni. Soluția In cazul ei a fost o alimentație preponderent crudivoră (nu complet) și tratamentele cu mărul lupului, care au dat rezultate excepponale de la primele aplicații. Iată rețeta pe care ea a folosit-o, care după aceea a fost folosită și de alte persoane cu rezultate excepponale:

- se iau doar frunzele de la remf și se macină cu râșnița de cafea până devin ca o pulbere;

• se amestecă pulberea astfel obținută cu apă călduță (30-35 de grade Celsius) și, eventual, cu putină pulbere de rădăcină de tătănească (Symphytum ofScinale);

• pasta astfel obținută se întinde pe obraz în strat de 1 cm. și se lasă 30-60 de minute;

- după trecerea intervalului de timp pasta se dă jos, iar pielea se spală cu pupnă apă călduță;

- tratamentul se reia o dată la trei zile, iar după ameliorarea afecpunii se face o dată la 1-2 săptămâni.

Acest tratament este foarte bun și contra infecpilorla nivelul pielii cu diverși agenp patogeni: ciuperci, bacterii, viruși etc.

c LP. 28 de ani, subofițer, București ^melanom malign ,

„Totul a început de la o aluniță pe care o aveam pe gât de multă vreme și căreia nu i-am acordat atenție. Apoi, într-o vară călduroasă aceasta a început să mă jeneze tot mai tare, cu atât mai mult cu cât era frecată mereu de gulerul tare al hainei militare pe care o port la serviciu. într-o zi alunița s-a rupt, a sângerat foarte puternic, după care a început să extindă atât de rapid, încât am ajuns la dermatologul Policlinicii Militare, care mi-a făcut niște analize și mi-a zis că trebuie să o opereze imeadiat pentru că este de natură canceroasă. Am simpt că a căzut cerul pe mine - abia eram la începutul vieții, îmi mai propusesem atâtea să fac și acum acest diagnostic implacabil: cancer. Ca prin vis țin minte că am acceptat să fiu operată, apoi cum am fost internată, starea de rău fizic și psihic pe care am avut-o după operație, pe urmă teroarea pe care am trăit-o când medicii mi-au zis că rana nu se cicatriza bine și că s-ar putea să mai Be nevoie de o intervenpe chirurgicală.

M-am externat, am ajuns acasă și mi-am luat un interval de timp să mă gândesc ce este de făcut Părinpi, soțul meu îi simțeam alături de mine, dar nu știau nici ei ce să spună și încotro să mă îndrume. Salvarea a venit de la antrenorul soțului meu (fotbalist la o echipă bucureșteană), care mi-a recomandat un medic ce făcea discret, prin cercul de cunoștințe tratamente cu plante medicinale. El mi-a trimis două flacoane mari cu un amestec de tinctură de mărul lupului, tătănească, propolis și rostopască în proporpi egale și mi-a spus să nu merg la operape până când nu termin de făcut aplicapi cu acest remediu, pe care îl puneam sub formă de compresă de 2 ori pe zi pe locul operat. Nu știam că plantele pot fi atât de puternice - după nici o lună de tratament zona operapei arăta impecabil, iar alunița care tindea să se recidiveze atât de rapid dispăruse complet Din nefericire însă analizele arătau că era iminentă o metastază, markerii tumorali având valori de până la 6 ori peste cele normale. Mi s-a propus un tratament cu Interferon III și l-am acceptat, cerând în același timp și plante de la medicul care începuse să mă trateze. Spre ușurarea mea el a acceptat să meargă în paralel cu tratamentul alopat și mi-a prescris remedii pentru revigorare, pentru compensarea efectelor secundare ale Interferonului și anticancerigenelor. Am început să mă hrănesc exclusiv vegetarian, cu multe crudităp. Apoi luam zilnic târâtă de grâu, cătină, măcețe și polen. Ca și tratament cu plante mi-a prescris un singur lucru: clisme o dată la două zile cu o combinape de tătănească și mărul lupului. Am urmat cu consecvență aceste recomandări, făcând și Ia intervalele stabilite tratamentul cu Interferon Ia Spitalul Militar. Au urmat săptămâni de coșmar, cu stări de greață, amețeală, febră și depresie provocate de tratamentul alopat, cu accese de disperare în

care îl sunam la capătul puterilor pe medicul naturist, care cu calm îmi zicea ce să fac pentru a-mi îmbunătăti starea. Cel mai greu mi-a fost în timpul unei spitalizări mai lungi, timp în care nu am putut face clisme cu mărul lupului - abia atunci mi-am dat seama ce mult compensa acest remediu efectele secundare ale tratamentului alopat. în cele din urmă am terminat tratamentul cu Interferon și am continuat doar cu plantele medicinale, mai luând în plus și niște pulbere de trei frați pătați, angbinare și brusture pentru dezintoxicare. Dacă la o lună după ce făcusem ultima doză de interferon markerii se mențineau tot la nivelul de alarmă, dupăjncă șase luni de tratament naturist aceștia au ajuns la valorile normale. Au trecut de atunci doi ani și, mulțumesc lui Dumnezeu, mă simt bine, aproape am ajuns la greutatea normală (slăbisem inițial foarte mult). Țin în continuare regim vegetarian, fac de două ori pe an câte 21 de zile clisme cu mărul lupului și fac tratamentele de dezintoxicare. Pot spune că am reușit să țin sub control o formă de cancer care, am aflat ulterior, este printre cele mai invazive și greu de tratat Nu aș fi avut acest succes însă dacă nu ar fi fost acest mărul lupului, care mi-a vindecat rana, a redus mult efectele toxice ale tratamentului alopat și în cele din urmă a ajutat organismul meu să lupte cu succes împotriva bolii. îi mulțumesc lui Dumnezeu care mi-a scos în cale această plantă, precum și medicului care m-a ajutat atât de mult și al cărui nume, din motive lesne de înțeles, nu pot să-1 menționez."

T.M. 69 ani, pensionar - tromboflebită și ulcer varicos

"Ca urmare a unei tromboflebite care s-a agravat foarte mult în ultimul an, unul dintre picioare mi s-a învinețit foarte tare, pielea a început să se subpeze și toată gamba era atât de tensionată de parcă sângele era gata să țâșnească de sub piele. în apropierea gleznei s-a și format o rană, pe care am tratat-o în disperare de cauză cu tot ceea ce am aflat că ar putea da rezultate: am pus medicamentele de la doctor (fără mari efecte), am făcut spălaturi cu ceai de tătănească, de coada șoricelului, ba la sfatul cuiva am pus chiar pansamente cu propria urină. Nu știu ce mi-a făcut aici cel mai bine, cert este că rana s-a închis însă pielea de pe gambă devenise foarte subpre, uscată și brăzdată de crăpături care sângerau ușor și nu mai suportam mai nimic să pun pe această zonă. La sfatul unui naturist am pus pe toate aceste zone de piele, pentru 2-3 săptămâni, un unguent preparat cu tinctură foarte concentrată de remf. Rezultatele nu au apărut decât după vreo 10 zile dar au fost remarcabile: crăpăturile s-au închis, pielea s-a refăcut iar eu mi-am recăpătat încrederea că o să mai pot merge normal, cu ajutorul lui Dumnezeu, încă vreo câțiva ani."

1

SPÂNZUL
- Helleborus purpurascens, H. niger -



Are o floare verde-purpurie uimitor de mare, care apare la sfârşitul iernii - începutul primăverii. Frunzele răsar mai târziu, prin aprilie. Creşte mai ales la umbră şi umezeală, prin margini de pădure şi rarişti, în asociaţii întinse. Rădăcinile sale firoase sunt unul din cele mai puternice medicamente din lume într-o gamă uimitoare de boli - de la reumatism şi dureri de cap, la tumori benigne şi cancer. Singurul ei inconvenient: este extrem de toxică. O doză de cinci grame din această plantă ucide un om; a cincea parte dintr-un gram, în schimb, poate cu adevărat salva vieţi. Mulţi cercetători români au studiat cu succes această plantă. Primul dintre ei a fost regretatul doctor Boici, care a uimit în anii '60 lumea medicală cu vindecarea unor cazuri extrem de grave de reumatism cu ajutorul unor fierturi din spânz preparate pur şi simplu în casă. Doctorul Boici dobândise atunci faima unui adevărat magician: veneau la el oameni bolnavi de ani de zile şi imobilizaţi în cărucior, iar după câteva şedinţe de tratament cu spânz plecau acasă pe picioarele lor. Domnia sa a brevetat o serie întreagă de medicamente pe bază de spânz - "Boicil" - care au fost folosite într-o gamă extrem de largă de afecţiuni, pentru a cădea apoi într-o semi-uitare după moartea domnului doctor.

Ulterior, un medic din Timişoara, domnul profesor universitar doctor Boite, a făcut în anii '80 nişte experimente fascinante cu spânz, demonstrând că extractele din acesta intensifică activitatea imunitară, produc necroza tumorilor benigne şi maligne, favorizează în anumite doze refacerea unor ţesuturi distruse de boli degenerative etc. Pentru aceste studii dl. profesor Boite a primit în anul 1983 premiul Academiei Române. Din păcate în vremurile tulburi care au urmat nu a avut cine să fructifice aceste studii aşa încât să rezulte medicamente valoroase care să vindece teribilele maladii în care spânzul are efecte demonstrate.

în fine, în anii '90 un avocat din Iaşi, după ce s-a vindecat de o tumoare pe creier cu ajutorul acestei plante, a început să recomande şi altora tratamentele pe bază de spânz, cu un succes extraordinar.

Aceste elemente au fost publicate în ziarul Formula AS, după care tratamentele cu spânz Snau răspândit cu iuțeala fulgerului. Pentru a preîntâmpina orice erori, ziarul a făcut imediat adevărate anchete printre medici și farmaciști, printre cei care au făcut parte din colectivele de cercetare a spânzului, pentru a afla mai multe despre acest remediu căzut în uitare, extrem de periculos, dar și de valoros în terapie. Au fost publicate mai multe interviuri cu cercetătorii care au studiat spânzul, iar rezultatul a fost că mai mulți medici au început să folosească acest remediu în cazuri disperate de cancer, adesea cu rezultate u'Tiitoare. Discret, pentru că oficialii din sănătate nu doar că nu încurajează valorificarea uriașului potențial vindecător al remediilor naturale, ci blochează orice demers în acest sens sub pretextul șarlataniei, această plantă a început să fie tot mai mult folosită, mai ales în tratamentul cancerului. Acest lucru este pozitiv în măsura în care tratamentul este făcut la recomandarea și sub supravegherea medicului, iar dozarea plantei se face în farmacie cu aparatură foarte precisă pentru a nu apărea accidente. Atunci însă când tratamentele sunt făcute de amatori, spânzul poate deveni o armă foarte periculoasă, mortală chiar. Cu informațiile care urmează sperăm să clarificăm unele aspecte legate de această plantă și să descurajăm orice tratament făcut "după ureche" și fără supraveghere medicală competentă.

ACȚIUNI:

INTERN: antitumoral foarte puternic, antireumatic puternic, cardiotonic bun, purgativ foarte puternic, emetic puternic, depurativ foarte puternic, febrifug puternic, diuretic bun, imunostimulent puternic.

EXTERN: antireumatic puternic, antiinflamator puternic (în doze mici), calmant puternic.

INDICAȚII:

INTERN:

- tumori cerebrale, tumori oculare - cura cu spânz cu doză crescătoare. în paralei se vor utiliza intern plante ca: lemnul Domnului *(Artemisia abrotanum)* și silur *(Euphrasia rostkovianâ)* sub formă de pulbere, câte un gram din fiecare de 4 ori pe zi, sublingual. Extern se folosesc sub formă de comprese cu macerat la rece: silur, frunze de corn *(jCornus mas).*

- cancer de col uterin, cancer genital - cura cu spânz cu doză crescătoare. în paralel se vor folosi intern: crețișoarâ *(Alchemiîla*

vulgaris), salvie *(Salvia ofticinalis),* coada racului *(Potentilla anserina),* năpraznic *(Geranium robertianunî),* sub formă de pulbere, câte un gram din fiecare de 4 ori pe zi, sublingual.

- **cancer intestinal - cura cu spânz cu doză crescătoare.** în paralel se vor folosi intern: salvie *{Salvia ofticinalis),* răchitan *(Lythrum salicaria~),* scoarță de stejar *(Quercus sp.),* sub formă de pulbere, câte un gram din fiecare de 4 ori pe zi, sublingual.

- **cancer de sân - cura cu spânz cu doză constantă.** Doza va fi de preferință de 0,3 grame. în cazul în care nu se remarcă efecte semnificative după primele două cure, se va trece la cura cu doze crescătoare. Se vor utiliza intern și: fructe de coacăz negru *(Ribes nigruiri),* iarbă de traista ciobanului *(Capsella bursa-pastoris),* crețișoară *(Alchemilla vulgaris),* sub formă de pulbere, câte un gram din fiecare de 4 ori pe zi, sublingual.

- **cancer pulmonar - cura cu spânz cu doză crescătoare.** în perioadele dintre cure se va apela la clismele cu mărul lupului *(Aristolochia clematis),* iar intern se vor utiliza și: năpraznic *(Geranium robertianunî),* mentă *(Mentha viridis),* captalan *(Petasites ofticinalis),* mesteacăn *(Betula pendula),* sub formă de pulbere, câte un gram din fiecare dintre aceste plante adjuvante, de 4 ori pe zi, sublingual.

- **cancer de os In fazele incipiente - cura cu spânz cu doză crescătoare.** în paralel se vor lua plante ca: brusture *(Arctium lappa),* muguri de plop *(Populus bybrida),* năpraznic *(Geranium robertianum).* Extern se vor aplica sub formă de cataplasmă tătăneasă *(Symphytum ofticinalis)* și mărul lupului *(Aristolochia clematis).*



- **cancer la gât - cura cu spânz cu doză constantă, urmată apoi de cura cu doză crescătoare.** în paralel se folosesc și alte plante: arnică *(Amica montana),* sânziene galbene *(Galium venim),* muguri de plop *(Populus nigra),* sub formă de pulbere, câte un gram din fiecare de 4 ori pe zi, sublingual. Extern, se va face gargară cu macerat la rece de tătăneasă *(Symphytum ofticinalis).*

- **cancer tiroidian - cura cu spânz cu doză constantă, urmată apoi de cura cu doză crescătoare.** în paralel se folosesc intern și sânziene galbene *(Galium verum),* trifoi roșu *(Trifolium pratense),* captalan *(Petasites ofticinalis)* sub formă de pulbere, câte un gram din fiecare

de 4 ori pe zi.

- **cancer pancreatic - cura cu spânz cu doză crescătoare.** Se vor folosi în paralel plante cu efecte benefice asupra pancreasului și ficatului: rostopasca *(Chelidonium majus),* obligeana *(Acorus calamus),* sunătoarea *(Hypericum per(oratuni),* sub formă de pulbere, câte un gram din fiecare de 4 ori pe zi, sublingual.

- **cancer genital - cura cu spânz cu doză constantă, urmată (dacă e cazul) de cea cu doză crescătoare.** în paralel se va utiliza un amestec de plante din: pufuliță *(Epilobium montana),* ienupăr *(Juniperus communis),* coada șoricelului *(Achillea millefolium),* coada calului *(Equisetum arvense),* sub formă de pulbere, câte un gram din fiecare de 4 ori pe zi, sublingual.

- **flbromatoză uterină - cura cu spânz cu doză constantă.** Este bine ca în cazurile unor fibroame de dimensiuni mari, doza constantă să fie de 0,3 grame pe zi. Se vor realiza 4-5 cure succesive a câte 20 de zile, cu pauză de minim 2 săptămâni între ele, sub supraveghere.

- **chist ovarian - cura cu spânz cu doză constantă.** In general după primele 2 cure realizate în modul descris mai jos, la majoritatea tipurilor de chist ovarian se remarcă o diminuare a dimensiunilor, sau chiar dispariția lor completă. în perioadele dintre cure este bine să fie utilizate plante cu efecte specifice asupra aparatului genital feminin: crețișoară *(Alchemilla vulgaris),* traista ciobanului *(Capsella bursa-pastoris),* coada racului *(Potentilla anserinâ),* salvie *(Salvia officinalis)* sub formă de pulbere, câte un gram din fiecare de 4 ori pe zi.

- **alergii - 0,1 grame de pulbere pe zi,** luată concomitent cu alte plante pentru o perioadă de trei săptămâni. Se vor utiliza plante cu efecte antialergice și vitaminizante: trei frați pătați *{Viola tricolor),* măceșe *(Roșa canina),* cătină *(Hippophae rhamnoides),* coada șoricelului *(Achillea millefolium),* sub formă de pulbere, câte un gram din fiecare de 4 ori pe zi, sublingual. Acest tip de cură se reia de cel puțin 4 ori, cu o pauză de 2 săptămâni între cure.

- **amenoree** - pulbere, în amestec cu alte plante (în proporție de **maxim lg spânz la 100-150g de plante** specifice tratării acestei tulburări; amestecul se va omogeniza foarte bine înainte de utilizare).

- **constipație cronică, inflamații ale colonului, congestii ale uterului și organelor din micul bazin, obezitate - 0,1 g de pulbere pe zi.** Se face o cură de maxim o săptămână, după care se iau plante ca: volbura *(Convolvulus arvensis),* senna *(Cassia angustifolia),* rădăcina de brusture *(Arctium lappa),* păpădia *(Taraxacum officinalis),* coada șoricelului *(Achillea millefolium),* rădăcina de nalbă *(Malva glabra).* Din aceste plante adjuvante, se va folosi câte un gram de 4 ori pe zi, sublingual.

- psoriazis, afecțiuni ale pielii greu vindecabile (adjuvant) - cura cu spânz cu doză constantă. Se vor realiza mai multe cure (4-5) cu pauză de minim 2 săptămâni între ele, respectând mereu o alimentație strictă.

EXTERN:

- reumatism, sciatică - comprese cu decoct combinat.

- **nevralgii** - cataplasme din flori și frunze aplicate pe zonele dureroase, timp de minim o oră.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

Avertisment: toate tratamentele interne cu brândușă se fac numai la indicația și sub supravegherea medicului, deoarece această plantă este toxică. Rețetele date în continuare sunt culese din literatura de specialitate și de la persoane care s-au vindecat și au un caracter informativ.

CURA CU SPANZ

Durata unei cure cu spânz este de 21 de zile (3 săptămâni). Pe parcursul curei doza de plantă utilizată poate să fie constantă sau de la caz la caz, doză variabilă (crescătoare):

1. CURA CU SPÂNZ CU DOZĂ CONSTANTĂ

Se realizează de obicei la începutul tratamentului în afecțiuni tumorale maligne (cancer) care nu se află în ultimele faze de evoluție (prin urmare există încă timpul necesar și starea de vigoare adecvată pentru realizarea a cel puțin 2-3 cure cu spânz), sau în cazurile unor afecțiuni tumorale benigne. în astfel de cazuri, folosirea unei doze unice mici, pregătește organismul pentru etapele următoare în care se va apela la cura cu doze crescătoare. S-a constatat că în aceste cazuri curele care urmează sunt mai ușor suportate de către organism.

DOZA UNICĂ pentru o zi recomandată în majoritatea cazurilor de acest tip este de 0,2 grame (200 miligrame) de pulbere din rădăcina uscată. Pulberea se prepară prin măcinarea rădăcinii cu ajutorul unei râșnițe electrice și cernerea printr-o sită foarte fină (pentru făină). Cântărirea dozei necesare pentru o zi se va face cu ajutorul unei balanțe farmaceutice de mare precizie.

în fiecare dintre cele 21 de zile de tratament se va administra o singură dată pe zi, doza de 0,2 grame de spânz.

Momentul de administrare: pulberea se va lua dimineața, pe stomacul gol, la scurt timp după trezire.

Modul de administrare: pulberea atent cântărită se plasează sub



limbă și se păstrează astfel timp de 15 minute, după care se înghite cu puțină apă.

Cu fiecare doză de spânz se ia și jumătate de linguriță de pulbere de lemnul Domnului *QArthemisia abrotanum),* care are efecte antitoxice și protectoare hepatice, atenuând efectele toxice ale spânzului.

OBSERVAȚII:

• în cazul în care pulberea nu mai este suportată în administrarea sublinguală (apar iritații) sau există tulburări care nu permit acest gen de administrare, aceeași doză de spânz se va administra sub formă de macerat la rece, astfel: doza de spânz pentru o zi (0,2 grame) se lasă la macerat în 50 ml cu apă plată sau de izvor, un interval de minim 6 ore (peste noapte). Dimineața se consumă pe stomacul gol, cu 30 de minute înainte de a mânca, întreaga cantitate de macerat, nefiltrat (împreună cu pulberea de spânz rămasă în pahar).

• Pentru rezultate optime, în perioada curei cu spânz este necesar să fie folosite plante cu proprietăți antitoxice, cu efecte de drenare și tonifiere la nivel hepatic. Dintre acestea *se* recomandă în special: lemnul Domnului *(Artemisia abrotanum),* salvia *(Salvia ofBcinalis),* semințele de armurariu *(Șytibum marianum).*

Pauzele între cure: între 2 astfel de cure cu spânz este necesar să se realizeze o pauză de minim o săptămână - cel mai indicat fiind de 2 săptămâni. în perioadele de pauză dintre cure se recomandă utilizarea altor plante mai blânde, cu proprietăți regenerante, tonice și curative pentru boala cu care vă confruntați.

Indicațiile acestei cure cancer în primele faze, chist ovarian, fibrom uterin, mastoze chistice și fibrochistice, alergii, reumatism, poliartrită reumatoidă, boli grave ale pielii (psoriazis).

2. CURA CU SPANZ CU DOZĂ CRESCĂTOARE

Se realizează mai ales în cazuri de cancer foarte avansate, ce necesită o intervenție suficient de rapidă, sau la persoane care prezintă o stare vigoare adecvată a organismului, pentru care cura cu spânz cu doză constantă este de intensitate prea redusă. Pulberea se prepară prin măcinarea rădăcinii cu ajutorul unei râșnițe electrice și cernerea printr-o sită foarte fină (pentru făină). Cântărirea dozei necesare pentru o zi se va face cu ajutorul unei balanțe farmaceutice de mare precizie.

Schema de **administrare:**

- în primele 3 zile ale curei (ziua 1 - ziua 3) se iau 0,20 grame pe zi

- în următoarele 3 zile (ziua 4 - ziua 6) se iau 0,30 grame pe zi
- în următoarele 3 zile (ziua 7 - ziua 9) se iau 0,40 grame pe zi
- în următoarele 3 zile (ziua 10 - ziua 12)se iau 0,50 grame pe zi
- încă 9 zile (ziua 13 - ziua 21) se ia o doză de 0,6 grame pe zi

Momentul de administrare: pulberea se va lua dimineața, pe stomacul gol, la scurt timp după trezire.

Modul de administrare: pulberea atent cântărită se plasează sub limbă și se păstrează astfel timp de 15 minute, după care se înghite cu puțină apă. Cu fiecare doză de spânz se ia și jumătate de linguriță de pulbere de lemnul Domnului *QArthemisia abrotanum),* care are efecte antitoxice și protectoare hepatice, atenuând efectele toxice ale spânzuluî.

OBSERVAȚII:

• în cazul în care pulberea nu mai este suportată în administrarea sublinguală (apar iritații) sau există tulburări care nu permit acest gen de administrare, aceeași doză de spânz se va administra sub formă de macerat la rece, astfel: doza de spânz pentru o zi (0,2-0,6 grame) se lasă la macerat în jumătate de pahar (50 ml) cu apă plată sau de izvor, un interval de minim 6 ore (peste noapte). Dimineața se consumă pe stomacul gol, cu 30 de minute înainte de a mânca, întreaga cantitate de macerat, nefiltrat (împreună cu pulberea de spânz rămasă în pahar).

• Pentru rezultate optime, în perioada curei cu spânz este necesar să fie folosite plante cu proprietăți antitoxice, cu efecte de drenare și tonifiere Ia nivel hepatic. Dintre acestea se recomandă în special: lemnul domnului *(Artemisia abrotanum),* salvia *(Salvia ofBcinalis),* semințele de armurariu *(Syllbum marianum).*

Pauzele între cure: între 2 astfel de cure cu spânz este necesar să se realizeze o pauză de minim o săptămână - cel mai indicat fiind de 2 săptămâni. în perioadele de pauză dintre cure se recomandă utilizarea altor plante mai blânde, cu proprietăți regenerante, tonice și curative pentru boala cu care vă confruntați.

Indicațiile acestei cure: cancer în faze avansate, cancer cu metastaze

SIMPTOME CE POT APĂREA ÎN TIMPUL CURELOR, CA URMARE A FOLOSIRII SPÂNZULUÎ:

Vindecarea bolilor grave (mai ales a cazurilor de cancer) cu ajutorul spânzului presupune fenomene foarte intense de eliminare de toxine și purificare corporală. Aceste fenomene sunt firești în timpul curei și ele nu trebuie să îngrijoreze sau să vă facă să renunțați, ci dimpotrivă.

Este vorba în principal de:

- diaree - se manifestă cel mai adesea după prima zi a curei și continuă uneori pe întreaga durată a acesteia. în cazul în care apar mai mult de 45 scaune diareice pe zi este necesară utilizarea unor plante cu proprietăți astringente, fără a urmări însă să blocăm complet eliminarea prin scaun. Se va folosi în astfel de cazuri o infuzie foarte concentrată (1 lingură la cană) din scoarță de stejar *QQuercus robuf)* și flori de răchitan *(Lythrum salicariâ)*. Dacă acesta din urmă e mai greu de găsit se va utiliza coada racului *(Potentilla anserina)*. Totodată este indicat consumul unei cantități ceva mai mari de lichide, pentru a preveni deshidratarea.

- stări ușoare de amețeală - s-a remarcat că acestea apar mai ales la începutul tratamentului, în primele zile, ca urmare a punerii în circulație a unei mari cantități de toxine. Fenomenul dispare în mod natural, de obicei după prima săptămână de tratament. în cazul folosirii plantelor adjuvante recomandate în final, e posibil ca aceste stări să nu apară deloc sau să fie foarte mult diminuate.

- fenomene mai drastice de eliminare a tumorilor - acestea pot să fie uneori șocante, datorită puternicului efect de "lichefiere" a formațiunilor tumorale pe care îl are spânzul. De obicei aceasta este etapa cea mai dificilă a tratamentului, pentru că eliminarea acestor, tumori, în funcție de localizarea lor, se face prin "porțile" cele mai apropiate: gât, anus, uretră, vagin etc. în această etapă pot apare stări de greață și dureri de cap mai intense, precum și alte fenomene caracteristice situației particulare în care vă aflați. Din acest motiv este necesară supravegherea și asistența medicală de specialitate.

PLANTE ȘI REMEDII ADJUVANTE ÎN TIMPUL CUREI CU SPÂNZ:

Sunt remedii pe care este bine să le avem la îndemână în perioada curei, datorită rolului lor ajutător, prin diminuarea simptomelor nedorite, întărirea organismului și grăbirea vindecării:

- lemnul Domnului ***{Artemisla abrotanum),*** **salvia** ***(Salvia officinaJis)*****-** aceste plante (folosite amândouă sau doar una dintre ele) au efecte antitoxice remarcabile, precum și de susținere a activității hepatice pe durata curei. Din acest motiv este necesar ca ele să fie utilizate în paralel cu spânzul pe întreaga durată a tratamentului, în cantitate de minim 1 - 1,5 grame pe zi. Totodată cele două plante prezintă chiar ele efecte antitumorale și tonice.

- Iarba șarpelui ***(Echium vulgare),*** **năpraznicul** ***(Geranium robertianum)*** - sunt plante cu efecte antitoxice și revitalizante, care se pare că opresc între altele evoluția bolii canceroase. Ele sunt necesare în cazul persoanelor foarte slăbite, care suportă mai greu cura cu spânz datorită stărilor de slăbiciune și oboseală. Forma cea mai simplă

de utilizare este ca macerat la rece, din 1 lingură din amestecul de plante, la un litru de apă. Se consumă 0,5 -1 litru de macerat zilnic.

- **Cătina** ***(Hippophae rhamnoldes)*** - sucul de cătină este recomandat în toate formele de cancer pentru efectul puternic revigorant, vitaminizant şi tonic. Cel mai indicat este sucul proaspăt, care va fi utilizat ca atare sau diluat cu apă în doză de 2-3 linguri pe zi.

- **Citricele** - mai ales în cazurile în care apar senzaţii de ameţeală sau uşoară greaţă, în cazul în care gustul spânzului determină o reacţie de respingere, precum şi atunci când apar senzaţii de jenă sau presiune în zona ficatului este bine să se consume o cantitate de cel puţin un pahar de suc proaspăt stors din portocale sau grepfrut, la 30 de minute după administrarea spânzului. Ideal este să fie consumat zilnic sucul de la 34 portocale.

- Răchitanul ***(Lythrum salicaria),*** **coaja de stejar** ***(Quercus robur),*** **coada racului** ***{Potentilla anserina)*****-** sunt plante puternic astringente, care vor fi utilizate în special atunci când cura determină scaune diareice foarte frecvente. Apariţia scaunelor diareice fiind un fenomen normal de eliminare, nu trebuie să fie stopat complet, ci doar "reglat" prin intermediul acestor plante, astfel ca eliminarea să nu devină epuizantă. Se consideră că un număr de 34 scaune pe zi este acceptabil, în timp ce depăşirea acestui număr determină la cei mai mulţi oameni o stare de slăbiciune excesivă, deshidratare ce trebuie să fie evitată. Aceste plante se folosesc ca pulbere (sublingual, de 34 ori pe zi, câte o linguriţă) sau ca infuzie concentrată (numai în cazul în care este necesar să folosim rapid plante antidiareice şi nu suportăm din diferite motive administrarea sublinguală!).



ALTE MODURI DE ADMINISTRARE A PLANTEI

PULBERE, ÎN AMESTEC CU ALTE PLANTE - în cazurile unor tulburări mai uşoare, se poate apela la o metodă mult mai simplă de administrare a pulberii, care nu prezintă intensitatea curelor de durată mai lungă, dar nici fenomenele neplăcute ce apar în timpul acestora. Pentru aceasta la o cantitate de 100 de grame de amestec din plante cu efecte terapeutice pentru afecţiunea cu care vă confruntaţi (plante care nu sunt toxice!) se va adăuga **un gram** de pulbere din rădăcină de spânz, urmărind ca în final să omogenizăm cât mai bine întregul amestec. Din amestecul de pulberi din plante se va administra o

cantitate de o linguriță de 3 ori pe zi (doza de spânz pentru **o** zi va fi astfel de aproximativ 0,01 grame). Se ține 15 minute sub limbă, **după** care se înghite cu puțină apă.

CATAPLASMA - rădăcina de spânz se macină foarte fin, după care se amestecă într-un vas cu puțină apă caldă pentru a obține astfel **o** pastă de consistența aluatului. Pasta se aplică pe zonele afectate, într-un tifon, se leagă și se acoperă cu un nailon pentru a-și **păstra umiditatea.** Nu se aplică pe răni deschise sau pe zone cu eczeme. O variantă mai blândă ca efecte a acestei aplicații este cea în care se utilizează **pentru** cataplasme frunzele proaspete ale plantei. Pentru aceasta se zdrobesc ușor nervurile principale ale frunzelor și se leagă cu **ajutorul unei fese** sterile pe articulațiile afectate. Timpul de administrare al cataplasmei este de o oră.

CONTRAINDICAȚII FERME:

ACEASTĂ PLANTĂ NU SE FOLOSEȘTE FĂRĂ AVIZUL ȘI SUPRAVEGHEREA MEDICULUI SPECIALIST!

SUPRADOZAREA POATE AVEA EFECTE **TOXICE MORTALE.** Simptomele intoxicației cu spânz sunt: vomă **puternică, iritații ale** mucoaselor cu sângerare, bradicardie, ritm cardiac încetinit și **aritmii** cardiace, paralizia respirației, tremur muscular, comă, **moarte.**

în cazul AFECȚIUNILOR CARDIACE GRAVE, spânzul **nu** va **fi utilizat,** aceleași restricții fiind valabile și în cazurile de **SARCINĂ și** SLĂBICIUNE FIZICĂ EXTREMĂ. Spânzul este **cardiotoxic în doze** necorespunzătoare.

PRECAUȚII:

Fiind vorba de o plantă toxică, nu lăsați **pulberea la îndemâna** copiilor sau a persoanelor neavizate

Nu folosiți spânzul sub formă de băi, deoarece **principiul său activ** toxic poate ajunge în corp nu doar prin ingerare, ci și **prin preluarea sa** de către circulația de la nivelul pielii. Din acest motiv **o** baie cu un decoct sau o infuzie concentrată de spânz poate duce la intoxicație prin preluarea direct în sânge a saponozidei sale toxice - helebrina.

Nu folosiți planta fără o supraveghere medicală de specialitate

OBSERVAȚII:

- Pe întreaga durată a tratamentului pe bază de spânz (atât în **timpul** curelor cât și între cure) este important să se mențină o alimentație **cât** mai "curată" și corectă. Atât în cazurile grave de cancer **cât** și în afecțiuni ceva mai ușoare, se recomandă să se evite în **mod strict**

carnea, zahărul, toate produsele cu aditivi alimentari chimici, alcoolul, cafeaua și tutunul, toate băuturile artificiale. Alimentația va fi bazată pe fructe, legume, cereale și lactate naturale, de calitate cât mai bună, pe cât posibil proaspăt preparate. Nu se va pierde din vedere consumarea unei cantități semnificative de legume și fructe în stare proaspătă (evident, dacă starea organismului permite aceasta).

• Folosirea acestei plante este consemnată din cele mai vechi timpuri, în lucrările lui Hipocrate, părintele medicinii, existând referiri clare la folosirea plantei în terapie, mai ales ca purgativ drastic. în Evul Mediu, Paracelsus și mai apoi fitoterapeutul englez Culpeper menționează spânzul ca o plantă cu virtuți tămăduitoare excepționale, plantă capabilă să redea vigoarea ființei, să înlăture bolile grave și să contribuie la menținerea tinereții.

CAZURI CONCLUDENTE:

N. M., 34 ani, inginer, Sfântu Gheorghe - neoplasm de col



„Pot spune că am fugit din spital în clipa în care am aflat că operația de histerectomie era singura variantă pe care medicii o vedeau. Af-ara gândit că fie ce-o fi, chiar dacă îmi scurtam timpul de viață, vroiam să rămân în continuare o femeie întreagă. Pentru mulp plecarea mea din spital a părut o nebunie, dar pentru mine a fost de fapt decizia care mi-a schimbat viața. Totul a decurs după aceea foarte repede: cu ajutorul unei prietene am luat legătura cu un medic care recomanda plante pentru cazuri grave, ca al meu și după ce am vorbit cu dumnealui am respectat tratamentul fără ezitare. Eram hotărâtă să fac tot ce îmi stă în puteri ca să nu mă las pradă bolii și disperării. Tratamentul nu a fost ușor am început cu 7 zile în care am băut doar apă de izvor (am postit și m-am rugat mult să mă vindec), am luat mai multe amestecuri de plante cu efecte purificatoare și am făcut zilnic clisme cu plante. Aceasta a fost doar etapa pregătitoare pentru cura care urma, pe bază de spânz. Am făcut patru cure cu spânz de câte 21 de zile, cu o pauză de 10 zile între ele, timp în care am tinut un regim alimentar și de viață sever. Abia după 5 luni de efort și tratament continuu mi-am refăcut analizele. Șocul și uimirea medicilor la vederea rezultatelor nu a fost mic: rezultatele erau perfect normale, ca și când nimic nu se petrecuse și doar vederea analizelor făcute la început i-a convins că într-adevăr am fost bolnavă de cancer. Nu vă pot descrie sentimentul de bucurie și de triumf pe

care-1-am trăit.. Nu mai știam cum să-i mulțumesc lui Dumnezeu și să-i răsplătesc pe cei care au fost cu inima alături de mine și m-au ajutat ca pentru prima oară în viață SĂ CRED. Parcă primisem un cadou nesperat; priveam lumea și oamenii de parcă atunci vedem și simțeam cu adevărat pentru prima oară. Credința care s-a trezit în sufletul meu, iubirea celor dragi, plantele de leac și ajutorul unui om înzestrat de Dumnezeu pentru a-i ajuta pe alții, acestea au fost "motoarele" care mi-au schimbat cu adevărat existența și m-au îndreptat de la moarte sigură la o viață care nu mai este ca înainte. Cred că oricine a luptat cu moartea nu poate să nu aibă sufletul plin vigoarea vieții și de credință în Dumnezeu."

CC, 22 ani, studentă, Brașov - ovare polichistice, chist ovarian stâng 2 cm.

„După o săptămână petrecută în spital ca urmare a faptului că un chist "explodase", provocându-mi o puternică hemoragie internă, mi s—au făcut analize detaliate și s-a descoperit că mai aveam un chist de mari dimensiuni, care nu putea fi eliminat decât prin intervenpe chirurgicală sau, poate, prin tratament medicamentos. Mi s-a recomandat tratamentul intern cu contraceptive care - se spunea - vor ameliora problema mea. Știam însă că în timp acestea pot da dezechilibre hormonale, am mai citit și prospectul lor care Ia reacpi adverse dădea un șir întreg de bolişi simptome îngrozitoare, așa că am fost foarte reticentă la acest tratament și am căutat o altă metodă. Auzind de la un prieten de terapia cu spânz, m-am hotărât să o încerc sub supravegherea medicului, care mi-a recomandat o doză foarte mică (ceva mai puțin de un sfert de gram pe zi). Nu știam cum ar putea câteva fire de praf cenușiu să mă vindece, dar deja din primele zile efectele au fost foarte puternice: aveam ușoare senzații de amețeală și trebuia să merg destul de des la toaletă (scaunul devenise foarte moale). Pentru ca tratamentul să își facă pe deplin efectul, a fost nevoie să pn și regim alimentar (nu foarte strict a trebuie doar să elimin carnea și alimentele cu aditivi - coloranp sau îndulcitori). Toată cura a durat 21 de zile, am slăbit 2 kilograme, dar totodată am avut o satisfacpe enormă în urma consultului medical care a declarat structură perfect normală a ambelor ovare. Cred că femeile care au această boală pe care am avut-o și eu ar trebui să cunoască această metodă excepponală, în loc să apeleze la medicamente hormonale sau la operapi chinuitoare care le pot face să sufere întreaga viață."

M. E., 48 ani, pensionară, Săcele - cancer de sân operat, recidivat

"Sunt o femeie simplă, fără multe cunoștințe în domeniul medical.

Totuși, când după 5 ani de la operația de sân pe care am suferit-o din cauză că se descoperise o tumoare canceroasă, am simpt că se formează din nou niște noduli sub braț, mi-am zis că ori îmi iau viața în mâini și mă lupt cu boala ori o să mor ca atâtea alte femei sărmane care suferă de boala asta cumplită. Mi-am făcut analizele imediat ce am simpt ganglionii respectivi și s-a constatat într-adevăr că boala intra în recidivă, iar diagnosticul a fost adenopatie axilară și parastemală prin recidivă de neoplasm mamar operat Nu mai aveam nici o speranță de la medici, așa că citind în "Formula AS" despre tratamentul cu spânz am căutat pe cineva care să știe cum se face și să-mi indice exact cum să procedez, pentru că nu aveam altfel curajul să fac singură. Am găsit printr-o întâmplare fericită pe cineva chiar în Brașov, aproape de mine, care nu era medic: in inginer care învățase cum să folosească spânzul pentru că îi mai dăduse cuiva apropiat și reușise să îl scape de un cancer greu. Vreme de 8 luni viața mea a decurs foarte strict, pentru că am respectat dumnezeiește toate sfaturile: mâncare curată și naturală, fără pic de carne, fără zahăr și fără chimicale, cura cu spânz făcută de 6 ori, plante luate și între cure, cataplasme pe stern și sub braț aproape zilnic. D-nul inginer mi-a recomandat spânzul ca pulbere, cântărit cu atenpe și în mai multe doze: prima cură am folosit doar doză unică, în fiecare zi câte 0,2 grame. După această primă cură am avut scaune diareice, dar nimic spectaculos nu s-a produs, așa cum citisem în relatările celor care au scăpat de cancer cu această plantă. A doua oară m-am dus și i-am spus d-lui inginer că pentru mine e prea slab doar atât și că vreau să fac o cură mai tare. Mi-a dat atunci o cură cu doze în creștere: primele 7 zile 0,3 grame, următoarele 7 zile 0,4 grame și următoarele 7 zile, 0,5 grame. E drept că eu am cerut mai tare, dar după ce am trecut de primele 10 zile, am crezut că nu o să mă mai ridic din pat. Aveam scaune atât de des că eram deshidratată și arătam ca o coală de hârtie și pe lângă asta mă simțeam foarte slăbită, dar în același timp plină de speranță. Copiii mei mi-au zis când m-au văzut să mă opresc că o să mor în felul acesta și așa m-am și simpt vreo două zile. Mi-am zis atunci că chiar dapă ei mă vor crede nebună, eu tot nu mă opresc. Ce aș fi câștigat? O moarte lentă și chinuitoare, pentru că după ce am făcut și citostatice și toate tratamentele posibile în anii trecup, nimeni nu mi-ar mai fi făcut nimic să mă ajute. M-am agățat de Dumnezeu și de tratament ca de un colac de salvare și am trecut hopul cel mare. După nici o săptămână arătam iarăși de parcă întinerisem. Am început să mai câștig în greutate, (pierdusem la redeclanșarea bolii cam 7 kilograme) și să-mi recapăt culoarea în obraji, mi-a crescut mult pofta de mâncare și parcă și de viață, suferința prin care am trecut mă "spălase" de toate grijile. Următoarele cure nu le-am mai făcut atât de

intens, ci am folosit doar 0,3 grame de spânz pe zi, împreună cu plante detoxifiante pentru ficat După penultima cură orice urmă de adenopaue a dispărut și chiar medicul care mă trata și căruia nu i-am spus că fac tratament cu spânz, a fost surprins și mi-a spus căeun caz foarte rar să dispară pur și simplu...Mai fac în continuare tratament de întreținere, dar simt de acum că am învins boala, că tot greul a trecut și că Dumnezeu mi-a dat încă zile bune ca să le trăiesc cu o nouă credință și cu multă putere de a-i ajuta pe ceilalți. După ce am fost atât de aproape de moarte simt că viața e darul care vine de la El și trebuie prețuită cum se cuvine, înainte de toate pentru a face cât mai mult BINE."

N.E., 40 ani, contabil, Miercurea Ciuc - alergie la polen, bronșită astmatiformă

"De 20 de ani sufeream de această boală care se derula mereu în același mod: primăvara, prin aprilie-mai începea alergia la polen (uni curgea nasul aproape permanent, strănutam, mă mâncau ochii), iar odată cu venirea verii rămâneam cu rinita, și începea să se manifeste bronșita, cu care trăgeam din greu până toamna târziu. M-am obișnuit într-o anumită măsură cu boala, atât cât te pop obișnui cu faptul că nasul curge aproape permanent și respirapa este uneori diăcilă...De vreo doi ani am renunțat aproape complet la medicamente, care am observat că mă ajută pupn, dar îmi dau și o foarte mare senzape de moleșeală. O cunoștință care era mereu la curent cu fel de fel de tratamente naturale, mi-a sugerat atunci să încerc o cură de dezintoxicare cu spânz. Planta este toxică și foarte periculoasă în doze mari, așa că, deși mai făcusem înainte tratamente naturiste, am simpt nevoia să mă informez foarte bine înainte de a începe, așa că am citit cam tot ce se găsea despre această plantă și am vorbit chiar cu oameni care au mai folosit-o. Am găsit în cele din urmă un medic care să mă supreveghexe și sub îndrumarea căruia am făcut 4 cure, cu o doză foarte mică (un sfert de gram de pulbere de rădăcină). Fiecare cură a pnut trei săptămâni și între ele am făcut pauză cel pupn tot atâta, în plus pnând și un regim fără carne pe toată perioada. Mi-a fost foarte ușor și nu am simpt nici o greutate de a face tratamentul, chiar dacă mai multe zile am avut scaun foarte moale. Ce a fost cu totul deosebit este că după a patra cură pot spune că mă simțeam alt om față de cum eram la început. Prima oară după 20 de ani puteam să văd cum e să treacă mai multe zile Ia rând fără să-mi curgă nasul, fără să mă simt sufocată sau jenată în respirape. Nu ar S fost poate semnificativă scrisoarea mea dacă v-aș 6 scris imediat după tratament, dar acum vă scriu la 4 luni de când am încheiat și starea bună nu sa *știrbit nici un*

pic, așa încât eu nii niMânlnldrd'ffitlbîâlăcă <m-atn vmdeeat'pe deplin."

M. M., 60 ani, pensionar, Brașov - cancer al limbii

"în luna iunie a anului 2002 am descoperit în urma analizelor boala care făcuse ca limba să îmi devină neagră și umflată. Diagnosticul a fost carcinom spino-medular, cu alte cuvinte, cancer de limbă. La scurt timp după ce am aflat, am început tratamentul prin chimioterapie, apoi am făcut 20 de ședințe cu raze de cobalt Mă simțeam destul de rău, pentru că apăruseră dureri de cap puternice și mă simțeam slăbit Starea se înrăutățea, iar fumatul, la care nu renunțasem, nu făcea decât să agraveze situata. Medicii mi-au zis că nu mai au ce să-mi facă și m-au trimis acasă, spunăndu-mi să mănânc bine, să mă bucur cât se poate de viață, atât cât mai estc.Cei din familie auziseră despre faptul că ar exista tratamente naturale ale cancerului așa că, văzând că lucrurile merg tot mai rău, m-am hotărât să încerc și eu așa ceva. Oricum, nu aveam nimic de pierdut Așa am luat legătura cu un medic cu convingeri naturise (al cărui nume nu îl pot divulga din motive lesne de înțeles), recomandat de un prieten de familie și am început tratamentul.

Partea cea mai dificilă a fost renunțarea la fumat - cred că de aici mi s-a și tras boala asta. Pentru că medicul mi-a zis că altfel nu se poate, am făcut un efort mare de voință și am reușit să reduc numărul de țigări (fumam cam un pachet pe zi) și apoi chiar să renunț complet Cred că dacă nu eram la un pas de moarte și astăzi mai fumam ca un nebun, fără să-mi dau seama ce se petrece cu mine. Am făcut apoi un regim alimentar foarte strict (se numește Oshawa și nu se mănâncă altceva decât cereale, apă și sare timp de 10 zile) de două ori la rând. Am pnut un amestec de plante sub limbă și am băut în tot timpul tratamentului un macerat din rădăcină de tătănească cu care mă clăteam foarte bine în gură (cam un sfert de oră) și apoi îl înghițeam. După trei săptămâni de tratament îmi mai trecuseră durerile de cap și începusem să mă simt mai ușurat Chiar și somnul era ceva mai bun, dar limba - la fel: neagră și "încărcată". După această primă perioadă, care era doar pregătitoare, am trecut la partea a doua a tratamentului, care se baza pe o singură plantă, numită spânz. După câteva zile de la începerea tratamentului cu spânz am început să am o diaree puternică care a continuat cu mici întreruperi, pe toată durata curei. Momentul cel mai greu al tratamentului a fost într-o dimineață când m-am trezit cu gâtul atât de umflat încât nu puteam să înghit nimic și chiar respirația mi se îngreunase foarte mult de am crezut că mai e puțin și o să mă sufoc. A fost un moment de spaimă și de frică cumplită, dar

dacă am văzut că mai tare de atât nu se umflă, am băut doar lichide - ce treceau pe gât fără să trebuiască să mestec - și a fost nevoie să treacă așa două zile înainte ca coșmarul să se încheie. După aceea însă a început revenirea. Limba îmi era ca și arsă de un acid puternic, din neagră cum era devenise roșie de parcă fusese răzuită cu o lamă și devenise atât de sensibilă încât era dureroasă orice atingere. După încă o săptămână, în care mai mult am băut lichide decât am mâncat, am început să trăiesc un sentiment tot mai puternic al reușitei, sentimentul că am învins boala și că tratamentul cu adevărat a funcționat Mi s-a spus că asta nu este totul, că re0mul alimentar și tratamentul mai trebuie continuat încă multă vreme, dar față de perviziunile sumbre ale medicilor am depășit de mult "timpul de viață" care mi se acordase. Nici nu am cuvinte să-i mulțumesc lui Dumnezeu pentru șansa pe care mina oferit-o."

CAPITOLUL II
12 TINCTURI
CU EFECTE VINDECĂTOARE



ELEMENTE INTRODUCTIVE

Tincturile sau **extractele hidroalcoolice** (cum mai sunt numite) s-au dovedit a fi între cele mai eficiente forme de preparare a plantelor medicinale. Faptul că sunt ușor de manipulat și administrat, pot fi combinate cu o mare ușurință, au un termen de valabilitate mult mai lung în comparație cu pulberile de plantă sau maceratele la rece, reprezintă doar câteva dintre avantajele majore ale folosirii fineturilor. Făcând parte dintre extractele la rece, ele păstrează cea mai mare parte a caracteristicilor plantei din care au fost extrase. în plus, tincturile sunt foarte rapid asimilate de organism, ceea ce prezintă avantaje atât pentru cei care au o asimilație deficitară, cât și în cazurile în care este necesară o intervenție grabnică în unele afecțiuni acute și în tulburări unde e necesar să apară efecte puternice în timp scurt

MODUL DE OBȚINERE A TINCTURILOR

Tincturile pot fi obținute casnic prin macerare (în cantități mai mari ele sunt obținute industrial prin percolare, turboextracție* vibroextracție, extracție în contracurent etc.). în cele ce urmează ne vom referi însă doar la obținerea fineturilor prin macerare.

Obținerea cu mijloace casnice a unei fineturi bune, depinde de câțiva factori importanți: respectarea timpului de macerare (care este specific fiecărei plante în parte), calitatea plantei folosite, concentrația alcoolului, finețea mărunțirii plantei, temperatura la care se realizează macerarea etc.

1. Condițiile pe care trebuie să le îndeplinească planta pentru a obține o tinctură bună

Planta trebuie să fie bine uscată și suficient de proaspătă (mai puțin de un an vechime). înainte de prepararea în alcool, planta este bine să fie mărunțită fie prin tăiere cu ajutorul unui cuțit cu lamă zimțată (proces mai anevoios de multe ori) fie prin măcinare cu o râșniță mecanică sau electrică. Mârunțirea se face cel mai ușor în condiții casnice cu o râșniță de cafea, iar pulberea obținută trebuie să fie suficient de fină - așa încât macerarea să se producă în condiții optime - și suficient de mare, așa încât în final să poată fi filtrată, fără a trece prin ochiurile pânzei de filtru sau tifonului.

2. **lipul și concentrația de alcool folosită**

Alcoolul folosit este cel alimentar, alb (dublu rafinat), fără un miros prea pătrunzător, așa încât să nu acopere mirosul plantei. Se pare că pentru majoritatea plantelor cea mai bună concentrație de alcool este de 40%-50%. Unii preferă alcoolul mai concentrat (70%), fiind considerat un solvent mai bun, dar în practica de până acum s-a

dovedit că un alcool ceva mai slab păstrează mai bine anumite calități ale plantei. Alcoolul tare trebuie să fie utilizat în cazul unor remedii ce necesită o extracție mai puternică, cum sunt tătăneasa, rășina de pin și de brad, propolisul sau mugurii de plop.

3. Temperatura și timpul de extracție

Timpul de macerație este precizat la modul general, în majoritatea lucrărilor de specialitate, ca fiind în medie 8 zile. Cu toate acestea, fiecare plantă în parte are propriul "secret" în ceea ce privește timpul optim de extracție. Astfel, dacă este lăsată mai puțin, tinctura va fi prea slabă și prin urmare ineficientă. De aceea este bine pentru siguranță să fie lăsată planta la macerat un interval de timp de 12-14 zile. Un alt factor care influențează considerabil calitatea extracției de principii active este temperatura la care se produce macerarea (eficiența extracțieie crește direct proporțional cu creșterea temperaturii). ATENȚIE însă, temperatura nu trebuie să treacă niciodată peste 35, maxim 45 de grade Celsius!

4. Concentrația tincturilor

Concentrația cea mai frecvent folosită la fineturi este de 20%, ceea ce înseamnă că la 20 de grame de plantă se pun 100 ml. de alcool. După ce se pune planta împreună cu cantitatea corespunzătoare de alcool în vasul de macerare, se lasă o perioadă care, după cum spuneam, este bine să fie de 12-14 zile. Este indicat ca pe timpul macerării vasul cu tinctura să fie agitat de cel puțin 3 ori pe zi. După trecerea timpului de macerare, amestecul se filtrează, reziduul se aruncă, iar extractul rămas se pune în sticle mici (pe cât posibil închise la culoare) și se depozitează în locuri mai răcoroase și întunecoase.

5. Precauții la folosirea tincturilor

Tincturile prezintă în primul rând dezavantajele pe care le are utilizarea alcoolului (care este contraindicat pentru uzul intern în: ulcer, afecțiuni psihice grave, cancer, leuconevraxită). Aceste dezavantaje pot fi compensate într-o bună măsură prin diluarea cu apă a extractelor hidroalcoolice și prin utilizarea unor cantități ceva mai reduse în administrarea zilnică.

Un inconvenient ce poate apărea la unele fineturi este acela că alcoolul este un solvent bun, dar nu perfect, existând anumite principii active care rămân neextrase. Din acest punct de vedere pulberile din plante sunt net superioare, ele păstrând în mare măsură componentele active ale plantei.

MODUL DE ADMINISTRARE A TINCTURILOR

Administrarea tincturilor se va face întotdeauna numai după dizolvarea acestora în apă, în diluția 1:25, adică 4 ml. (o linguriță) de

tinctură la 100 ml. (jumătate de pahar) de apă. O tinctură bună, obținută din plante corect uscate și depozitate și suficient de proaspete (mai puțin de un an vechime), chiar diluată în proporția 1:25, trebuie să păstreze aroma și gustul plantei din care provine, aceasta fiind de altfel și o metodă simplă de verificare a valabilității unei tincturi.

Excepție de la administrarea în apă o fac doar bolile cardiovasculare la care este contraindicată introducerea de lichide în organism. în acest capitol, pentru fiecare dintre plantele menționate sunt prezentate dozele zilnice de tinctură necesare precum și intervalul de timp cât este necesar să fie administrate.



TINCTURĂ DE ARDEI IUTE
- Capsicum annuum -



Puţine remedii din plante se pot compara din punct de vedere al eficienţei terapeutice cu tinctură de ardei iute. Extrem de intensă ca şi gust (tinctură de ardei iute, chiar şi diluată în apă este un adevărat foc lichid), ea este un remediu antiinfecţios pentru zona gâtului, antitusiv, hipertermiant (determină creşterea temperaturii corpului) şi stimulent digestiv redutabil.

Extern este foarte puternic rubefiantă, adică produce pe zona corpului pe care a fost aplicată o reacţie iritativă. Această reacţie este benefică în anumite limite, deoarece determină intensificarea circulaţiei sanguine, creşterea temperaturii locale, stimularea anumitor procese trofice şi de apărare pe zona pe care tinctură a fost aplicată. Deasemenea, diluată cu puţină apă şi aplicată la rădăcina părului determină regenerarea şi îndesirea acestuia.

Să vedem în continuare câteva afecţiuni în care această tinctură şi-a dovedit eficienţa.

ACŢIUNI:

INTERN: antiseptic foarte bun al zonei gâtului şi a căilor respiratori superioare, antitusiv puternic şi cu efect foarte rapid (uneori însă efectul nu este de foarte lungă durată), carminativ bun, hipertermiant puternic, hipertensiv bun, stimulent bun al secreţiilor gastrice.

EXTERN: antireumatic şi antinevralgic bun (mai ales în afecţiunile care se agravează la frig şi umezeală), hipertermiant puternic, rubefiant puternic, favorizează creşterea părului.

INDICAŢII:

INTERN:

- guturai, gripă în fază incipientă, dureri de gât (traheită, faringită), bronşită cronică, tuse, tuse chintoasă, tuse convulsivă - la interval de 15-30 de minute se iau câteva înghiţituri dintr-un amestec format din jumătate de linguriţă de tinctură diluată în jumătate de pahar de apă.

- **tuse iritativă, tuse** uscată, bronşită **acută** - se amestecă 2 linguriţe de tinctură de ardei iute cu patru linguri de miere. Se consumă acest

amestec pe parcursul unei zile.

- **balonare, digestie lentă** - se amestecă o linguriță de tinctură în jumătate de pahar de apă; se iau câteva lingurițe din această soluție înainte și după masă.
- **sensibilitate la frig** - se ia jumătate linguriță de tinctură diluată în jumătate de pahar cu apă de 1-2 ori pe zi.
- **hipertensiune** - se ia de 3-4 ori pe zi un sfert de linguriță de tinctură de ardei iute amestecată cu o lingură de miere. Pentru o acțiune mai puternică se adaugă și tinctură de maghiran (Majorana hortensis) în proporții egale cu cea de ardei iute.

EXTERN:

- **reumatism, sciatică, nevralgii, dureri musculare** care se agravează la frig și curent - se umezește o bucată de tifon cu tinctură de ardei iute și se aplică pe zona afectată vreme de *5-GO* de minute, în funcție de gradul de sensibilitate al pielii.
- **bronșită, răceli** - se pun comprese pe piept, folosind un tifon impregnat cu tinctură de ardei iute. Pentru un efect mai puternic se pot pune în tinctură de ardei iute și câteva picături de ulei volatil de mentă (Mentha sp.) sau eucalipt (Eucaliptus globulus).
- **pentru creșterea părului** - se fac fricționări Ia rădăcina părului cu tinctură diluată cu apă (la o linguriță de tinctură de adaugă 5 lingurițe de apă) și se folosește șamponul natural care conține și tinctură de ardei iute (a se vedea rețeta complexă indicată la tinctură de brusture).

ADMINISTRARE INTERNĂ:

Se ia de regulă 1/2 linguriță de tinctură diluată în 100 ml. (jumătate de pahar) de apă, de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.

PRECAUȚII

- în caz de hipertensiune, gastrită hiperacidă și ulcer, afecțiuni febrile nu va fi administrată intern această tinctură, ci se va face doar gargară. Există cazuri de gastrită hiper-acidă destul de rare (unul din douăzeci) în care tinctură de ardei iute are chiar efecte benefice, dar depistarea lor se poate face doar prin testare directă cu doze foarte mici (3-4 picături), care vor fi mărite foarte lent
- în uz extern compresele cu tinctură se vor aplica pe corp timp de 2-5 minute, mărind durata de menținere a compresei pe măsură ce observăm că pielea poate suporta acest remediu cu acțiune rubefiantă și vezicantă foarte intensă. în cazul în care pielea este foarte iritată, apar vezicule (bășici) și o senzație intensă de arsură se va întrerupe aplicarea externă, iar zona respectivă va fi foarte bine clătită cu apă.

CONTRAINDICAȚII;

în cazuri de alergie; în cazul persoanelor cu sensibilitate digestivă și hepatică foarte mare.

Administrarea internă a tincturii de ardei iute la persoanele alergice va determina o senzație puternică de jenă digestivă, erupții pe piele, uneori catar respirator, rinită. Se va face un test cu o cantitate mică (1-2 picături) de tinctură de ardei iute înainte de a o administra.

Atenție! în uz extern tinctură este contraindicată persoanelor cu pielea alergică la ardeiul iute. Pentru a determina dacă sunteți sau nu alergic veți pune puțină tinctură pe o porțiune foarte restrânsă de pe pielea capului și veți aștepta vreme de un sfert de oră reacția. Dacă apare mâncărime intensă, inflamație, atunci înseamnă că aveți alergie și nu trebuie să folosiți acest tratament[1]

CAZURI CONCLUDENTE:

LE., 51 de ani, director economic, Alba lulia, lombosciatică

„De mai bine de zece ani am dureri de spate provocate - spun medicii - de înaintarea în vârstă, de musculatura slăbită care nu mai suportă bine greutatea trunchiului și mai ales de statul îndelungat pe scaun, care în meseria mea de economist este "activitatea" de bază. Cel mai mult mi se agravează această durere atunci când se răcește brusc afară, când am stări accentuate de oboseală sau în perioadele cu stres puternic. Mi-au fost prescrise tot felul de antiinflamatoare și antialgice pentru a reduce simptomele extrem de neplăcute ale bolii (durerile de mijloc pot fi atât de puternice încât mă imobilizează la pat), dar de la o vreme am început să evit să le iau din cauza efectelor secundare. Antiinflamatoarele, în special, mi-au reactivat o gastrită mai veche, așa încât am preferat să rămân doar cu lombosciatică și mi-am orientat căutările spre medicina naturistă. Am fost sfătuit de o cunoștință să-mi pun pe zona dureroasă o compresă cu tinctură de ardei iute, care se găsește la magazinele naturiste.



Am cumpărat acest remediu mai mult ca să nu zic că nu am încercat, am citit prospectul și mi-am aplicat seara - când durerile erau cele mai acute - un tifon îmbibat cu tinctură. Reacția a fost promptă: în câteva minute zona spatelui s-a încălzit încât îmi dădea senzatia efectiv de arsură, așa că am îndepărtat rapid compresa de pe pielea care se înroșise cam tare. Senzația destul de neplăcută pe care am avut-o m-a acaparat atât de tare, încât nici nu am sesizat când durerea de spate s-

a alinat Abia o oră mai târziu mi-am dat seama că scopul acestei "aventuri naturiste" a fost atins și nu mă mai doare spatele. De atunci folosesc tinctura de ardei iute, diluată pe din două cu apă, de câte ori simt că durerile de spate tind să se accentueze și mai ales atunci când,. se răcește brusc afară sau când sunt nevoită să stau în curent. Cel' pupn pentru mine, este un remediu minunat, pe care îl recomand și altora."

M. C, 28 de ani, designer, Arad, faringită și stare pregripală

„încă din copilărie am avut tendința de a răci foarte ușor și de a face gripă ori de câte ori este o epidemie mai serioasă. De obicei la mine starea gripală începe cu dureri în gât destul de intense, după care mi se înfundă nasul și apar dureri de cap și în mușchi. Aproape că nu a fost an în care să nu trec de 2-3 ori prin acest calvar al stărilor gripale, pe care nu am putut să le opresc cu nici un fel de medicament românesc sau străin. Am descoperit tinctura de ardei iute atunci când fiind în vizită la un prieten de familie din alt oraș m-a prins pe nepusă masă un început de gripă. încă de când am simțit durerile puternice de gât mi-am dat seama că în scurt timp voi face o gripă serioasă, cu atât mai mult cu cât și nasul a început să mi se înfunde așa încât nu puteam respira decât cu mare dificultate. Am vrut să merg la o farmacie să-mi iau niște comprimate efervescente pentru dureri de gât și gripă, dar prietenul la care eram în vizită, mare amator de găselnițe naturiste, mi-a spus să nu mă grăbesc și să încerc mai bine un leac de-al lui. Mi-a pus într-un pahar de apă cam o linguriță de tinctura de ardei iute și mi-a spus să beau câte o înghitură-două la un sfert de oră lăsând remediul să alunece lent pe gât pentru a-și face efectul, dar fără să iau prea mult dintr-o dată. Nu am luat în seamă ultima recomandare, așa încât ca să verific mai rapid remediul am luat o dușcă zdravănă din pahar. Efectul a fost copleșitor - am simțit cum îmi ia foc gura și gâtul, ochii au început să-mi lăcrimeze intens și am rămas fără glas vreun minut Dincolo de senzația neplăcută, însă, am simțit cum nasul mi se desfundă și cum durerea de gât se diminuează brusc. Am continuat să iau, cu înghițituri mici de data aceasta, din paharul cu tinctura de ardei iute iar senzația de răceală iminentă sa redus progresiv ca prin farmec. După o repetare a tratamentului seara nu am mai avut nimic și răceala a dispărut fără urmă spre marea mea ușurare. De atunci tinctura de ardei iute a devenit remediul meu de căpătâi, mai ales pe timp de iarnă, când sunt mai sensibil la răceli, aceasta "salvându-mă" de nenumărate ori de la o mulțime de neplăceri."

TINCTURA DE ARNICĂ
- Amica montana -



Tinctura de arnică este unul din cele mai puternice imunostimulente din fitoterapia noastră tradiţională. Pe lângă faptul că este un preparat uşor şi rapid asimilat, ea conţine principii imunostimulatoare cu moleculă mică, prezentând avantajul că nu sunt degradate în procesul digestiei (cum se petrece cu principiile active din cânepa codrului, vâsc, mărul lupului etc). Ca atare este extrem de eficientă în cure de lungă durată în tratamentul infecţiilor respiratorii şi urinare recidivante, al tumorilor maligne şi benigne, precum şi al diferitelor maladii microbiene, inclusiv cele virale. 0 acţiune extrem de intensă are şi asupra sistemului nervos central, fiind indicată în mod special în paralizii şi semipareze, în epilepsie post-traumatică. în uz extern este un adevărat panaceu în tratamentul tuturor leziunilor: de la răni şi contuzii, până la fracturi şi luxaţii. Cu precizarea că tratamentul cu acest remediu se face sub directa îndrumarea a medicului - din cauza toxicităţii sale ridicate în doze mari - vă prezentăm în continuare principalele sale efecte şi întrebuinţări:

ACŢIUNI:

INTERN: imunostimulent general foarte puternic, antidepresiv bun, antifebril bun, antibiotic mediu, antiinfecţios urinar şi respirator bun, antisclerozant cerebral puternic, hipotensiv slab, măreşte viteza de irigare a arterelor coronare dezvoltând efecte inotrop pozitive şi cronotrop pozitive, tonic cardiac puternic, vasodilatator coronarian mediu, stimulent respirator bun, tonic nervos puternic, diuretic mediu-slab.

EXTERN: antiseptic puternic, cicatrizat puternic (favorizează formare ţesutului de granulaţie), favorizează consolidarea ligamentelor şi a oaselor, rubefiant bun (activează local circulaţia sanguină şi produce o încălzire a ţesuturilor).

INDICAŢII:

INTERN:

- bronşită, amigdalită, faringită, guturai, gripă, viroză pulmonară - 50 de picături de tinctura de 3 ori pe zi în 100 ml. de apă. Se fac cure



de 20 de zile, cu 10 zile pauză.

- **clstită, nefrită, pielonefrită** -1 linguriță de 2 ori pe zi, în 100 ml. de apă. Tratamentul este eficient mai ales în afecțiunile cronicizate, unde acționează prin efectul imunostimulator. în asociere în proporții egale cu tinctura de ienupăr și de coada șoricelului dă rezultate extraordinare - se iau din acest amestec 3, maximum 4 lingurițe de tinctura pe zi, diluate în apă. O cură poate dura 1-2 luni, după care se va realiza o pauză de 2 săptămâni.

- **adjuvant în: insuficiență coronariană, hipertensiune, anghina pectorală** - 30 de picături de tinctura diluate în 100 ml. de apă, luate de 3 ori pe zi, pe stomacul gol.

- **traumatism cranio-cerebral, dureri de cap post-traumatice** - 50 de picături de tinctura de 3 ori pe zi, pe stomacul gol, timp de minim 3 săptămâni.

- **pareze și semipareze** - 50 de picături de 3 ori pe zi diluate în 100 ml de apă. Se asociază excelent cu tinctura de rozmarin *(Rosmarinus officinalis),* salvie *(Salvia officinalis)* și maghiran *(Majorana hortensis)* în proporții egale; se ia din acest amestec 1 linguriță de 3-4 ori pe zi, vreme de minim 3 luni.

- **insomnie, palpitații cardiace, coșmare, spaimă nocturnă post-traumatică** - se combină tinctura de arnică cu tinctura de valeriană. Se iau 1 maxim 2 lingurițe din acest amestec înainte de culcare, diluate în 100 ml de apă.

- **depresie psihică, nevroză, isterie** - se combină cu tinctura de angelică în proporții egale. Se ia 1 linguriță din acest amestec în jumătate de pahar de apă, de 3 ori pe zi, în cure de lungă durată (1-3 luni).

EXTERN:

- **răni, răni care se vindecă dificil, răni care apar la persoanele imobilizate la pat** - se fac spălaturi cu tinctura diluată în proporție de 1:3 cu apă și se pun vreme de 2 ore comprese cu tinctura de arnică, după care se lasă rănile la aer alte 2 ore pentru a se usca și cicatriza, în cazul escarelor se va apela totodată la folosirea unui colac special (se procură din magazinele de tehnico-medicale) care permite ventilarea zonelor cu răni fără schimbarea poziției celui bolnav.

, - **cicatrici cheloide, cicatrici inestetice, cancer de piele** - comprese cu tinctura de arnică aplicate vreme de 2 ore pe zi. Este bine ca locurile afectate să fie cât mai mult timp expuse acțiunii binefăcătoare

a aerului.

- **cancer al limbii, al cavității bucale și al gâtului** (adjuvant) - clătiri ale gurii și gargară cu o combinație de tinctură de arnică și de mărul lupului în proporții egale. înainte de a face gargară, cele două tincturi se diluează cu apă în proporție de 1:5. Această metodă se aplică zilnic, până la vindecare.

- **contuzii (vânătăi)** - comprese cu tinctură de arnică.

- **ischemie cardiacă, anghina pectorală, boli de inimă in general** - se face un masaj ușor pe zona inimii cu tinctură de arnică vreme de 5-10 minute pe zi.

MOD DE ADMINISTRARE:

Intern - se ia de regulă 1 linguriță de tinctură diluată în 100 ml. (jumătate de pahar) de apă, de 3-4 ori pe zi pe stomacul gol.

Observație: în hipertensiune și în boli în care aportul masiv de lichide este contraindicat se recomandă diluarea tincturii în cantități de apă mai mici.

Extern: se folosește conform precizărilor făcute la fiecare categorie de afecțiuni în parte.

PRECAUȚII;

Copiilor între 3 și 8 ani le va fi administrată **intern această tinctură** numai la recomandarea și sub supravegherea **medicului specialist**

CONTRAINDICAȚII FERME:

Intern: copiii sub trei ani nu vor folosi acest remediu; arnică este contraindicată femeilor gravide (amica are efecte abortive).

Extern: contraindicată persoanelor cu pielea foarte sensibilă (amica este iritativ-vezicantă), persoanelor alergice la plante cum ar fi: coada șoricelului, crizantema, dalia.

ATENȚIE LA TOXICITATEA ACESTEI PLANTE!



Luată intern în doze zilnice mai mari de 4 - 8 grame de plantă ca atare sau de 50 ml. de tinctură, amica este toxică. Simptomele Jntoxicației sunt: stări de amețeală, probleme de echilibru, dificultate în mișcări, tremurături ale membrelor, tulburări respiratorii și digestive. Primul ajutor constă în provocarea vomei urmată de administrarea de cărbune medicinal

și solicitarea urgentă a tratamentului medical de specialitate.

UN CAZ CONCLUDENT:

M.I, 39 ani, Cluj Napoca - fisură a osului mandibulei

"Eram exact in ajunul Crăciunului Iui '97, după-amiaza, când am mers în grabă să-i deschid poarta soției, am alunecat și am căzut, bara de metal a porții lovindu-mi cu putere mandibula. După ce a trecut șocul cel mare, sopa (care este medic generalist) s-a uitat cu atentie și a văzut că rana, deși nu foarte mare și precis delimitată, era foarte urâtă, iar mandibula era probabil fisurată având în vedere durerile extrem de intense pe care le declanșa orice mișcare a maxilarului. Unde să mergi la spital înainte de Crăciun? Cu siguranță că nu s-ar 0 uitat nimeni Ia mine, sau cine știe ce ghips mi-ar fi pus pentru câteva luni. Așa că, în pofida tuturor insistențelor soției, am refuzat chiar și ideea de a merge Ia spital, nu însă fără a ne gândi la niște alternative. După ce rana a fost foarte bine curățată și pansată am pregătit un extract din tinctură de amică, pe care l-am lăsat la aer, pe o farfurie, să se evapore (ca să fie cât mai puțin alcool). Am pus pasta care a rezultat și pe rană și împrejurul ei. Pe întreaga mandibulă (dar nu pe rană) soția mă ungea cu un unguent preparat din unt și același extract gros din tinctură de amică. Uneori mă masa astfel și o jumătate de oră în continuu, cu mișcări foarte blânde. Știp câta durat să se vindece? TREI ZILE! Nu este o glumă. După trei zile rana se închisese complet iar osul se sudase și nu mai era nici urmă de durere, iar după o lună în care am continuat cu masajul și aplicarea unguentului nu mai rămăsese nici măcar cicatricea, ci doar o zonă pupn mai densă pe os! Ce medic m-ar B putut face oare, mai bine decât acesta?"



TINCTURA DE BRUSTURE

- Arctium lappa -

^;\¥m.

.-F

Tinctura de brusture este un remediu excelent pentru uz intern ca depurativ și antibiotic în primul rând. De aici rezultă o serie de afecțiuni în care este extrem de eficient, mai ales în combinații. în reumatism, boli de piele, boli cronice produse de intoxicarea organismului este eficient datorită efectului său depurativ, eficiența sa crescând atunci când este combinat cu tinctura de soc și de trei frați pătați. Ca antibiotic și antiinfecțios este eficient în guturai, gripă, bronșită cronică, dar numai în combinație cu alte tacturi din plante: mentă *(Mentha piperita),* rășină de pin *(Pinus sylvestris),* mesteacăn *(Betula pendula)* etc.

Extern tinctura de brusture este indicată mai ales pentru creșterea părului, intrând într-o rețetă mai complexă de șampon natural, rețetă pe care o vom descrie în amănunt la sfârșitul acestei prezentări.

ACȚIUNI:

INTERN: antibiotic de intensitate medie, antigripal slab, antiinfecțios renal mediu-slab, depurativ bun, diuretic bun, hipoglicemiant mediu-slab (efectul său în diabet este însă completat de acțiunea diuretică și depurativă), stimulent mediu, al activității renale, sudorific mediu.

EXTERN: favorizează creșterea părului, cicatrizant mediu.

INDICAȚII:

INTERN:

- **boli de piele: acnee, seboree, furunculoză, eczeme cu descuamare, dermatoză de contact, psoriazis** - se combină în proporții egale cu tinctura de trei frați pătați *(Viola tricolor)* și de fructe de soc *(Sambucus nigrâ).* Se ia 1 linguriță de 34 ori pe zi, diluată în 100 ml de apă.
- **diabet (prevenire și tratament), boli de ficat** - se combină în proporții egale cu tinctura de afin *(Vaccinium myrtillus)* și cu cea de anghinare *(Cynara scolymus).* Se ia 1 linguriță de 34 ori pe zi, diluată în 100 ml de apă.
- **nefrită, cistită, retenții de urină, gripă, bronșită, răceli în general** - se combină în proporții egale cu tinctura de rășină de brad *(Abies alba)* și cu cea de ienupăr *(Juniperus communis).* Se ia o



linguriță de 3-4ori **pe** zi, diluată în 100 ml de apă.

EXTERN:

- pentru creșterea părului - se folosește șamponul natural care include și tinctura de brusture

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

Intern: se ia de regulă 1 linguriță de tinctura diluată în 100 ml. (jumătate de pahar) de apă, de 3-4 ori pe zi pe stomacul gol.

Extern: se prepară un șampon natural astfel:

Două gălbenușuri de ou bine separate de albuș se amestecă cu 2 linguri din combinația de tincturi pentru creșterea părului și 4 linguri de apă, astfel încât componentele să se omogenizeze. în prealabil este necesar însă să preparăm o combinație de tincturi pentru creșterea părului din: urzică *(Urtica dioica),* brusture *(Arctium lappa),* ardei iute *(Capsicum anuuni)* și mesteacăn *(Betula pendula),* în proporții egale.

Cu această combinație de gălbenuș, tincturi și apă se face o „săpunire" a părului (anterior înmuiat în apă) întocmai ca în cazul șamponului obișnuit - veți observa că apare chiar o ușoară spumă. Se masează atent și energic Ia rădăcina părului, după care se clătește imediat, fără a lăsa preparatul să se usuce. Această clătire este extrem de importantă, deoarece trebuie făcută cu apă din abundență și ceva mai caldă, de *2-3* ori mai conștiincios decât în cazul șampoanelor din comerț.

Multe persoane, mai ales cele care nu obișnuiesc să se clătească foarte bine sau care au un păr gras nu cred că acest preparat casnic poate curăța și degresa satisfăcător părul. Greșit! Acest preparat, cu condiția să nu uitați de clătitul foarte conștiincios, curăță excelent și hrănește pârul, face să dispară mătreața și mâncărimea pielii capului. Persoane care au folosit șampoane „savante" anti-mătreață sau contra căderii părului *iară* efect au scăpat de probleme după primele 2-3 spălări cu acest preparat. Pentru ca tratamentul să dea rezultat trebuie însă să nu mai fie folosit deloc șampon din comerț, măcar pentru o perioadă de câteva luni (2 - 6 luni). Folosirea acestui preparat este bine să fie reluată periodic, chiar și după rezolvarea problemelor legate de căderea sau deteriorarea părului, având în vedere că odată cu folosirea unor șampoane obișnuite problemele pot să revină.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se cunosc.

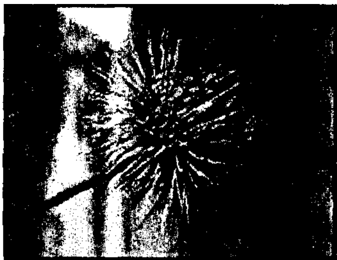
UN CAZ CONCLUDENT:

C.D., 41 de ani, inginer electronist, Bacău, calviţie prematură

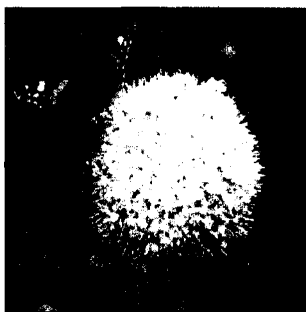
„în vremea în care abia începeam să descopăr terapia cu plante mi-am pus întrebarea: Oare, prin metode naturiste, părul se poate regenera pe zonele de unde a căzut? Literatura de specialitate îmi spunea că da, însă privind calvipa extrem de avansată a *amicului meu C. mă îndoiam destul de tare de această posibilitate. în cele din urmă, pentru a mă convinge cu ochii mei de cum merg*

Mmt,

lucrurile, am făcut o combinape din patru tincturi: brusture, urzică, ardei iute şi mesteacăn, în proporţii egale, l-am dat amicului meu acest „elixir" plus recomandările de folosire legate de fricţionările pielii capului şi folosirea pe post de şampon natural (pe care le-am descris mai detaliat anterior) după care nu mi-am mai văzut "pacientul" vreme de trei săptămâni. Partea dificilă pentru mine era că omul nostru îşi punea speranţe destul de mari în remediul proaspăt inovat, aşa încât îmi era foarte teamă că am să-1 dezamăgesc. în line, l-am reîntâlnit pe nepusă masă pe litoral, unde ne petreceam amândoi concediul. Mărturisesc faptul că nu am îndrăznit să privesc direct spre capul lui pentru a vedea efectele remediului, ci l-am întrebat dacă a făcut tratamentul. Jovial, el mi-a spus chiar că s-a ras pe cap pentru o acţiune mai amplă a remediului, cu care a făcut aplicaţii sub formă de fricţionări de 1-2 ori pe zi. «Şi, l-am întrebat, a dat *rezultate?» Răspunsul mi-a produs o vie bucurie şi o profundă uşurare: «Păi nu vezi că în creştetul capului, unde nu mai aveam nici un fir de păr, acum deja au crescut primele Ore?» Abia atunci m-am uitat cu mai multă atenpe şi am văzut rezultatele tratamentului, care într-adevăr erau foarte încurajatoare. De atunci am recomandat mereu aceste remediu, în formule tot mai îmbunătăţite, atât ca şampon cât şi ca regenerator şi tonic al firelor de păr sub formă frecpe. Rezultatele au fost întotdeauna excelente, dar direct proporponale cu consecvenţa utilizatorului. Mai trebuie să precizez că, în ciuda faptului că am inclus Ia tinctura de brusture această relatare, efectele spectaculoase nu se datorează neapărat numai acestei plante, o altă componentă foarte importantă fiind tinctura de ardei iute, care prin efectele sale de stimulare acirculapei sanguine la nivelul pielii capului, ajută la o regenerare rapidă a foliculilor piloşi."*



TINCTURA DE CEAPA
- Allium cepa -



Despre ceapă se știe că provine din formele sălbatice care cresc și acum în zonele muntoase din Caucaz, Iran și Afghanistan. Primele utilizări ale sale în calitate de aliment și medicament se pierd în negura vremurilor. încă din cele mai vechi timpuri se știa că este imbatabilă în combaterea infecțiilor de tot felul, a avitaminozelor, a bolilor de rinichi și de vezică. Cea mai eficientă formă de administrare în scopuri terapeutice este tinctura de ceapă, deoarece este foarte rapid asimilată, ajungând în organism mult mai puțin modificată în urma procesului digestiv față de planta consumată ca atare. Tinctura prezintă totodată efecte depurative și reglatoare hormonale de excepție. Despre efectele tincturii de ceapă vom vorbi în continuare detaliat

ACȚIUNI

INTERN: afrodisiac slab pe termen scurt și mediu în cure de lungă durată, antiaterosclerotic mediu, antibacterian puternic (acțiune puternică asupra microorganismelor care produc tuberculoza, pneumonia), antitrombotic bun (administrată pe termen lung reduce riscul formării cheagurilor de sânge), antiseptic general bun, calculolitic mediu (acționează mai ales supra uraților), calmant mediu-slab, carminativ slab, colagog mediu (mărește secreția de bilă), diuretic puternic, depurativ bun (între altele provoacă eliminarea masivă de clorură de sodiu), expectorant puternic, hipnotic slab, hipoglicemiant mediu-slab (dar cu un efect foarte valoros pe termen lung de stabilizare a glicemiei), stimulent bun al activității rinichilor, stimulent și reglator al activității glandelor cortico-suprarenale, vermifug mediu.

EXTERN: antiseptic mediu, rubefiant slab, tonic capilar.

INDICAȚII

INTERN:

- tromboze, ateroscleroză (profilactic) - se administrează câte o linguriță de tinctura de 5-6 ori pe zi, cu puțină apă, pe stomacul gol. O cură durează 1-2 luni.

- reumatism (artrită), reumatism degenerativ - se asociază în proporţii egale tinctură de ceapă cu tinctură de trei fraţi pătaţi *(Viola tricolor).* Se ia câte o linguriță din aceste amestec de tincturi de 4 ori pe zi, diluată în 100 ml de apă. Tratamentul durează minim 3 luni şi se asociază cu un regim lactovegetarian cu multe legume şi fructe crude (minim 40% din hrana consumată zilnic).

- **gnturai, laringită, bronşită,** astm, tuse iritativă şi productivă - se amestecă o linguriţă de tinctură de ceapă cu 2 linguriţe de miere de albine şi se administrează acest amestec de 4-6 ori pe zi pe stomacul goL Preparatul se consumă încet, lăsându-1 să alunece pe gât gradat pentru a-şi exercita cât mai bine acţiunea antiseptică, expectorantă şi antitusivă.

- **cistită, retenţia apei in** ţesuturi, **adjuvant în** nefrite **şi pielonefrite, precum şi în insuficienţa** renală - se combină în proporţii egale tinctură de ceapă cu tinctură de boabe de ienupăr *(Junipenis communis).* Se administrează câte o linguriţă din acest amestec de 3-4 ori pe zi, diluat cu apă.

- **diabet** - se face un amestec din tinctură de afin, anghinare, brusture şi ceapă. Se consumă câte o linguriţă din amestec, diluat în 100 ml de apă, de 4 ori pe zi pe stomacul gol. Durata unei cure este de 1-3 luni.

- **disfuncţii ale gonadelor** şi a cortico-suprarenalelor la femei - se asociază tinctură de ceapă cu tinctură de mărar *(Anethum graveolens)* în proporţii egale. Se administrează o linguriţă din această combinaţie de 34 ori pe zi, pe stomacul gol (preparatul se diluează întotdeauna în apă). Tratamentul durează 3-6 luni.

- **adjuvant în impotenţa hormonală,** sterilitate - se combină în părţi egale tinctură de ceapă cu tinctură de brânca ursului *(Heradeum sphondyliuni).* Se ia o linguriţă din acest amestec de 4 ori pe zi, pe stomacul gol, diluat în 100 ml de apă. Cura cu aceast preparat durează minim 45 de zile.

- **adjuvant în prostatită** - se combină tinctură de ceapă cu tinctură de ghimpe *(Xanthium spinosum).* Se ia 1 linguriţă din acest amestec de 4 ori pe zi pe stomacul gol, vreme de 2-3 luni.



- **sudoraţie** excesivă **la femei,** eczeme de **etiologie hormonală** - se pun 20 de picături de tinctură de ceapă pe o linguriţă rasă de pulbere de salvie *(Salvia offcinalis)* şi se administrează de 4 ori pe zi. Tratamentul durează minim o lună.

EXTERN:

- **degeraturi** - se pun comprese cu tinctură de



ceapă pe locul afectat care se țin 1 oră în fiecare zi până la vindecarea completă.

- **mușcături sau înțepături de insecte** - se scoate acul (în cazul în care există) după care se ține pe locul respectiv un tampon bine înmuiat în tinctură de ceapă.

- **pentru creșterea părului** - se fac fricționări Ia rădăcina părul cu tinctură de ceapă înainte de spălarea capului. Fricționarea se face minim 5 minute, iar o eficiență mult mai bună se obține dacă vom amesteca o linguriță de tinctură de ardei iute cu trei lingurițe de tinctură de ceapă și vom aplica acest amestec.

PRECAUȚII

S-a observat că tinctură de ceapă (la fel ca și ceapa consumată ca atare) mărește aciditatea sucului gastric, motiv pentru care va fi administrată cu prudență la bolnavii de gastrită hiperacidă și ulcer.

La unele persoane care au o anumită intoleranță la ceapă, administrarea acestei fineturi poate produce o stare de greață.

CAZURI CONCLUDENTE:

C.P., 38 ani, medic stomatolog - eczemă pe fond de dezechilibru endocrin

"Acum doi ani am trecut printr-o perioadă în care s-a manifestat foarte puternic o dereglare supărătoare a menstruației (dismenoree). Luasem mai demult medicamente hormonale și știam că nu îmi fac bine, pentru că foarte repede mă îngrașă și îmi perturbă uneori ciclul și mai mult, așa că era necesară o alternativă pe cât posibil naturală. Un bun prieten m-a sfătuit un lucru care la început m-a amuzat: să amestec tinctură de ceapă, de mărar și de țelină în proporții egale și să consum de 3 ori pe zi câte o lingură din acest amestec. Am râs și m-am gândit că ideea de a face un fel de "supă" în alcool este atât de năstrușnică încât nu pierd nimic dacă încerc. Așa am și făcut, iar primele rezultate, spectaculoase, nu au fost cele legate de menstruație...Am constatat surprinsă că eczema care făcea ca pielea de pe mâini să-mi fie uscată și crăpată și care nu a trecut cu nici un fel de medicament s-a vindecat în numai două săptămâni de tratament. Unul dintre dermatologii la care am fost după multe tentative eșuate de a rezolva problema eczemei îmi spusese că e posibil să fie determinată de un dezechilibru endocrin la nivelul

corOcosuprarenalelor și se pare că aici a acționat preparatul meu. Rezultatele au apărut ulterior și în ce privește reglarea menstruapei, dar abia după două luni de tratament"

G.V., 29 de ani - bronșită cronică

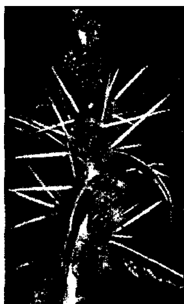
"Eram în concediu pe litoral, într-o vară toridă - toate condițiile în care nimeni nu se așteaptă să răcească. După o zi obositoare și o noapte mai răcoroasă s-a reactivat o bronșită cu care mă mai confruntasem de-a lungul timpului: febră mare, accese puternice de tuse, slăbiciune. Aveam nevoie de ceva care să acționeze foarte rapid pentru ca boala să nu-mi strice întreaga vacanță. M-am obișnuit să mă tratez numai pe cale naturală așa că mi-am făcut imediat niște ceaiuri Herbinp, iar contra tusei am folosit un preparat salvator un amestec din miere (3 părți) și suc sau tinctură de ceapă (o parte). Din fericire aveam la dispozipe chiar tinctură așa că am început imediat să iau câte o linguriță de preparat, de 5$ ori pe zi. Dacă de obicei un asemenea puseu de răceală mă ținea câte o săptămână, iar uneori și mai mult, bronșita a început să cedeze din prima zi de tratament intensiv: tușea s-a calmat, iar după încă o zi a început o expectorape foarte puternică. Boala m-a mai "amenințat" încă două zile, după care în cea de-a treia dispăruse deja fără urmă."

fi

ii



TINCTURA DE GHIMPE
- Xanthium spinosum -



Ghimpele este o plantă cu o capacitate de adaptare impresionantă, rezistând deopotrivă la secetă, la vânturi puternice și Ia temperaturi scăzute. Este răspândită pe o arie geografică foarte întinsă - din Africa de Nord până in Europa și Asia. Calitatea sa excepțională care a scos-o din anonimat este aceea de a vindeca extraordinar de rapid bolile prostatei, în special adenomul de prostată. Efectele sale terapeutice sunt însă mult mai complexe, enumerările care urmează fiind deocamdată incomplete, alte cercetări fiind în curs de desfășurare. Am ales ca modalitate de administrare tinctura, deoarece este foarte ușor de administrat și este asimilată cu ușurință de către organism, rezultatele terapeutice fiind rapide.

INTERN: antiinflamator general mediu, antiinflamator al prostatei puternic, antiseptic mediu (acționează mai ales asupra colibacililor și asupra Proteus vulgaris), antitumoral mediu, diuretic puternic, favorizează sfărâmarea și eliminarea calculilor biliari, febrifug bun.

INDICAȚII:

INTERN:

- **prostatltă și adenom de prostată -1** linguriță diluată în 100 ml de apă, de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Durata minimă a tratamentului este de 40 de zile.

- **nefrită, cistită** (mai ales cele **colibacilare și cu Proteus vulgaris), litiază renală** -1 linguriță de tinctura diluată în 100 ml. de apă se ia de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Efecte mai puternice se obțin prin asocierea cu tinctura de mesteacăn *(Betula pendula),* ienupăr *(Juniperus communis)* și merișor *QVaccinium vitis idaea).*

- cancer **genital și de prostată (adjuvant)** -1 linguriță în 100 ml. de apă, de 3 ori pe zi pe stomacul gol. Se fac cure de 45 de zile, cu 2 săptămâni pauză.

- afecțiuni febrile - se dizolvă 3 lingurițe de tinctura într-o cană de apă. Se iau 3-4 lingurițe din acest amestec din jumătate în jumătate de oră. Efectul este mai puternic dacă se pun și 1-2 lingurițe de tinctura de mentă *QMentha viridis).*

- adjuvant în turbare şi holeră -1 linguriţă în 100 ml. de apă, de 3 ori pe zi, pe stomacul gol.

-**hjpertJroidie (adjuvant)** -1 linguriţă în 100 ml. de apă, de 3 ori pe zi pe stomacul gol. Se administrează periodic, în cure de 2-3 săptămâni în fiecare anotimp. în cazul acestei afecţiuni se va asocia şi cu plante cu o acţiune puternică asupra glandei tiroide: sânzienele galbene *(Gallium veruiri),* angelica (Angelica *archangelica),* valeriana *{Valeriana officinalis)*

• **litiază biliară (mal ales microlitiază)** - se asociază în proporţii egale tinctură de ghimpe, de anghinare *(Cynara scolymus)* şi de frunze de mesteacăn *QBetula alba).* Se ia 1 linguriţă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Fiecare doză se dizolvă în jumătate de pahar (100 ml.) de apă, după care se înghite pe stomacul gol. De preferinţă după administrarea acestui remediu pacientul va rămâne culcat pe partea dreaptă vreme de aproximativ 10 minute.

MOD DE ADMINISTRARE:

Intern - se ia de regulă 1 linguriţă (aproximativ 4 ml.) de tinctură diluată în jumătate de pahar (100 ml.) de apă, de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.



OBSERVAŢII:

în hipertensiune şi în boli în care aportul masiv de lichide este contraindicat se recomandă diluarea tincturii în cantităţi de apă mai mici.

CONTRAINDICAŢII:

Nu se cunosc.

UN CAZ CONCLUDENT:

P.I., 72 ani, profesor universitar, adenom de prostată

„ *Vreme de cincizeci de ani am predat în (acuitate tehnologia de cultură a plantelor, dar nu m-am gândit niciodată că voi ajunge să recurg la acestea pentru a mă vindeca. Problema mea de sănătate s-a declanşat la vârsta de 65 de ani, când am început să am tot mai des o senzape de jenă la urinare şi să mă trezesc noaptea, chiar şi de cinci-şase ori, pentru a merge la toaletă. Am mers la consult mai întâi în România, apoi în Germania, am primit după numeroase investigatii diagnosticul de adenom de prostată, iar medicii mi-au zis să fiu mulţumit că este numai atât Am aflat astfel că există numai în Europa peste 80 de milioane de bărbap de vârsta a treia care suferă de această*

afecțiune, care deși este extrem de supărătoare, «se poate conviețui cu ea». Mi s-a mai spus că medicapa actuală împiedică agravarea și chiar poate ameliora această boală, dar nu o poate elimina complet Așa că am început un tratament de întrepnere, care mă costa sume exorbitante lunar și pe care îl primeam direct din Elvepa, pentru că pe piața internă nu găseam acele medicamente extrem de scumpe.

Apoi, după câțiva ani, la sugestia unui student de al meu cu înclinație spre terapia cu plante medicinale, am ajuns să fac, mai mult ca experiment, un tratament cu tinctură de ghimpe, iar rezultatele m-au uluit După două săptămâni am început să nu mă mai trezesc decât cel mult o dată pe noapte pentru a merge Ia toaletă, senzapa extrem de neplăcută la urinare a dispărut Am renunțat la medicapa de sinteză și am continuat numai cu tinctură de ghimpe -1 linguriță de 4 ori pe zi - iar simptomele adenomului de prostată au dispărut complet în mai pupn de două luni. în prezent fac câte o cură de 2 săptămâni cu acest remediu în fiecare lună, iar problemele cu prostata sunt pnute perfect sub control, lucru obiectivat și prin examen imagistic Recomand cu căldură tuturor bărbaplor de vârsta a treia acest remediu, atât pentru profilaxia, cât și pentru combaterea acestei afecpuni care în mod oficial nu are leac"



TINCTURA DE IENUPĂR
- Juniperus communls -



Ienupărul constituie unul dintre remediile forte ale terapiei cu plante, având efecte antiinfecțioase reno-urinare și intestinale extrem de puternice și rapide. Totodată acest remediu este și un diuretic și detoxifiant redutabil, fiind indicat în dermatoze, intoxicații diverse, reumatism, edeme. Totuși, principala "țintă" a acestui remediu rămân infecțiile renale și urinare care răspund extrem de rapid la tratamentul cu această tinctura, ale cărei proprietăți curative Ie vom cunoaște in continuare detaliat

ACȚIUNI:

INTERN: antifermentativ foarte bun, antiseptic general puternic, antiseptic respirator mediu (uleiul volatil este mult mai activ), antiseptic intestinal puternic, antiseptic urinar foarte puternic, antitusiv slab, calculolitic (principiile active din ienupăr dizolvă, mărunțesc calculii renali) mediu, depurativ și diuretic puternic, expectorant slab, sedativ și anxiolitic ușor.

EXTERN: antialgic slab, antireumatic mediu-slab, antiseptic mediu-slab.

INDICAȚII:

INTERN:

- cistită cronică, cistită recidivantă, pielită, pielonefrită - se administrează pe stomacul gol 1 linguriță diluată în jumătate de pahar de apă de 4 ori pe zi. în cazurile acute se pot lua până la 6 doze pe zi (cu excepția persoanelor cărora le este contraindicată această tinctura). De regulă un tratament durează minim 7 zile.

- **enterite, colite (mai ales de fermentație), dizenterie (adjuvant), sindrom entero-renal** - se ia 1 linguriță de tinctura diluată în 100 ml de apă de 4 ori pe zi, asociindu-se foarte bine în proporții egale cu tinctura de crețișoară *(Alchemilla vulgaris).*

- **edeme cardiorenale, retenție de apă în țesuturi** - se ia o linguriță de tinctura diluată în puțină apă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol.

- **obezitate și îngrășare** - se recomandă cura cu tinctura de ienupăr pentru efectul său diuretic și depurativ puternic. Prin "scoaterea" apei de prisos din țesuturi, cu ajutorul acestei fineturi apar scăderi spectaculoase ale greutății corporale într-un timp scurt. Se ia o

linguriță de tinctură în 100 ml. de apă (jumătate de pahar) de 34 ori pe zi, întotdeauna pe stomacul gol și cu minim un sfert de oră înainte de masă.

- **gută, reumatism** - se ia 1 linguriță de tinctură diluată în jumătate de pahar de apă de 34 ori pe zi, pe stomacul gol. Se fac cure de minim 1 lună.

- acnee, eczemă infecţioasă şi **alergică greu vindecabilă, sclerodermie, psoriazis, dermatoze rebele rezistente la alte forme de tratament** - se asociază cu tinctură de trei fraţi pătaţi *(Viola tricolor)* în proporţii egale. Se ia o linguriță din această combinaţie diluată în jumătate de pahar de apă de trei ori pe zi, pe stomacul gol.

MOD DE ADMINISTRARE;

Se ia conform indicaţiilor date la fiecare afecţiune în parte, cu precizarea că fiecare doză se ia doar diluată cu apă și pe stomacul gol (se mănâncă la minim 15 minute de la administrare), așa încât să se obțină un efect terapeutic maxim.

PRECAUȚII:

Administrarea îndelungată provoacă irităţii renale.

în cazurile de nefrită acută și cronică, nefroză, nu se va administra ienupăr decât la recomandarea și sub supravegherea medicului. Efectul iritant ale ienupărului este considerabil redus dacă se folosește sub formă de tinctură, în combinaţie cu alte plante, care protejează epiteliul renal și urinar, tătănească *{Symphytum officinalis),* nalbă *(Althaea officinalis),* coada șoricelului *{Achillea millefolium),* mușețel *QMatricaria chamomilia)* etc.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se recomandă în perioada sarcinii deoarece poate avea efecte abortive.

CAZURI CONCLUDENTE:

V.L. 27 de ani, economist, cistită cronică rezistentă la tratamentul cu antibiotice

„La vârsta de 27 de ani, după ce am suferit o intervenție chirurgicală urmată de luni îndelungate de spitalizare și îngrijiri medicale, pe fondul scăderii rezistenței organismului m-am îmbolnăvit de infecție urinară, care nu trecea cu nici un fel de tratament, decât pe moment Imediat ce stăteam în frig sau în curent mă confruntam cu o stare de usturime vecină cu arsura în zona vezicii urinare și a



bazinului, aveam o continuă senzaţie de nevoie de a urina, iar Ia un moment dat nu-mi mai puteam controla pur şi simplu reflexul de a urina. Am luat toate tratamentele posibile, am mers pe Ia diverşi urologi, dar după câteva zile de Ia tratament boala se redeclanşa şi parcă devenea mai supărătoare ca înainte.

La un moment dat, după ce m-am ales şi o candidoză din cauza nenumăratelor antibiotice cu care mă "dopasem", m-am hotărât să încerc şi variantele naturale. Prima oară când am luat tinctură de ienupăr, eram chiar într-un moment în care cistita se agravase foarte mult, de aceea efectul mi s-a părut dea *dreptul miraculos. După primele două doze a câte o linguriţă de tinctură, pe care l&am luat cam la jumătate de oră una de cealaltă, senzapa de usturime pe traiectul urinar a început să dispară, am început să mă simt mai bine, iar nevoia imperioasă de a urina s-a redus. La trei zile de la începerea tratamentul! deja nu mai prezentam nici un simptom al infecpei urinare, rezultat care s-a menţinut vreme de mai multe săptămâni. Prudentă, am păstrat mereu un flacon de tinctură de ienupăr la mine, pentru orice eventualitate. Fireşte, au mai fost tentative de recidivă, mai ales atunci când eram obosită sau mă expuneam la Mg, dar toate au fost înnăbuşite în faşă cu ajutorul acestui remediu."*

T.A. 34 de ani, medic, cistită acută cu hematurie (sânge în urină)

„în urmă cu câteva luni, în urma unor gărzi prelungite într-un spital în care este extrem de rece şi este un curent de aer puternic la nivelul picioarelor, am căpăta o infecţie urinară care s-a manifestat extrem de puternic. La un moment dat am simpt pe uretră senzapa specifică de jenă la urinare şi, ce era mai grav, urina era amestecată cu sânge, ceea ce arăta că epiteliul urinar era destul de grav lezat Fireşte, am făcut analizele microbiologice şi un test la ecograf pentru a vedea dacă nu sunt afectaţi rinichii sau nu există calculi pe traiect, după care am trecut la tratamentul cu antibioticele care se arătaseră cele mai active la antibiogramă. Din păcate după 48 de ore de tratament rezultatele au fost destul de slabe, iar hematuria care mă deranja cel mai mult persista. Fiind şi presat de împrejurări (se apropia o nouă gardă, care mi-ar fi agravat infectia) am recurs atunci la un tratament naturist recomandat de un prieten farmacist - tinctură de ienupăr. Trebuie să recunosc că am fost uimit ce efecte are acest remediu din plante încă de Ia prima administrare - usturimea aproape că a dispărut, urina a devenit mai limpede, celelalte simptome deranjante s^u estompat

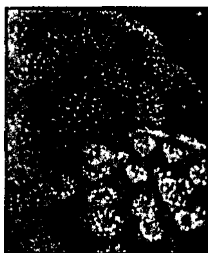
Practic, am renunțat - împotriva principiilor clasice de tratament - la antibioticul cu care începusem, rămânând doar cu tratamentul cu tinctură de ienupăr, care și-a făcut cu adevărat datoria. Nu doar că simptomele cistitei au dispărut, dar au fost combătute prompt și tentativele de recidivă care au apărut ulterior. Ce mi s-a părut ' extraordinar la acest remediu este că microbii nu au căpătat rezistență la el, așa cu se întâmplă de cele mai multe ori cu antibioticele de sinteză."

O.V. 41 de ani, ingineră, microlitiază renală, retenție de lichide

„Am ajuns la tratament naturist după mai multe eșecuri ale medicinii alopate de a rezolva afecțiunile pe care le "adunasem" la un moment dat Cel mai mult mă deranja o funcponare necorespunzătoare a rinichilor, combinată cu o microlitiază renală (pietre la rinichi de dimensiuni mici) și o deficiență a eliminării apei din țesuturi. Ca să fiu sinceră, cel mai mult mă deranja retenpa apei, care dădea chipului meu un aspect umflat și obosit, în timp ce pielea mea avea deasemenea un aspect neplăcut, încărcat Medicul care m-a consultat mi~a spus să încerc cu tinctură de ienupăr, din care să iau câte 3-4 lingurițe pe zi, diluate în jumătate de pahar de apă, vreme de 2 săptămâni. Primele două doze l&am luat seara cu puțin înainte de culcare. M-a deranjat un pic faptul că a trebuit să merg în timpul nopții la toaletă, însă dimineața când m-am trezit și m-am privit în oglindă am fost uimit și încântată. Tenul meu nu mai arăta deloc încărcat, la fel ca și pielea din care excesul de apă fusese eliminat cu adevărat ca prin farmec. Bienânțeles, că am luat cu conștiinciozitate această tinctură 2 săptămâni cât îmi prescrisese medicul, iar rezultatele analizelor au fost mai mult decât îmbucurătoare. în cea mai mare parte "nisipul" din rinichi fusese eliminat, pentru ca după încă două cure cu tinctuă de ienupăr, analizele să iasă perfect

Folosesc periodic de atunci această tinctură, care nu doar îmi menpne la cotele optime activitatea rinichilor, ci mă ajută foarte mult și la eliminarea apei din țesuturi, care înainte era o adevărată problemă, deoarece îmi crea complexe de inferioritate din cauza aspectului pe care mi4 dădea."

TINCTURA DE MĂRAR
- Anethum graveolens -



Cunoscut mai mult ca aliment, mărarul ascunde în florile și semințele sale substanțe cu efecte extraordinare în terapie. Principala proprietate a semințelor de mărar este aceea că stimulează și, foarte important, armonizează activitatea gonadelor la femei, având și efecte estrogene directe (estrogenul este hormonul care favorizează dezvoltarea caracterelor feminine). Iar de aici o gamă întreagă de efecte - tinctura de mărar este extrem de util în amenoree și în sterilitatea feminină, favorizează dezvoltarea caracterelor secundare feminine (mărește sânii, încetinește ritmul de creștere al pilozităților, catifelează pielea etc), prelungește tinerețea biologică a femeii, iar acestea sunt numai câteva dintre efectele sale. La început mi-a fost foarte greu să cred atunci când un medic practician al medicinii indiene ayurveda mi-a înșirat toate aceste efecte ale tincturii de mărar, însă de-a lungul anilor, pe măsură ce am văzut "la treabă" acest remediu, m-am convins de efectele sale miraculoase. Iată în continuare principalele acțiuni și indicații ale tincturii de mărar.

ACȚIUNI:

INTERN: antiinflamator slab, antispastic mediu-slab, emenagog bun (favorizează declanșarea ciclului menstrual), estrogen puternic, stimulent puternic al activității gonadelor la femei, galactogog puternic (stimulează secreția de lapte la femeile care alăptează), hipnotic slab, stimulent și reglator bun al activității glandelor cortico-suprarenale, stimulent digestiv mediu carminativ mediu, diuretic mediu-slab.

INDICAȚII:

INTERN:

- **amenoree (absența ciclului menstrual), dismenoree (ciclu menstrual neregulat și dureros)** -1 linguriță de tinctura luată de trei ori pe zi, în 100 ml. de apă, pe stomacul gol. Tratamentul durează minim 3 luni și se poate relua la nevoie.

- **sterilitate la femei** - se ia **1** linguriță de tinctura de trei ori pe zi, pe stomacul gol, diluată în 100 ml. de apă, pe stomacul gol. Pentru efecte mai puternice se asociază în proporții egale tinctura de mărar cu tinctura de brânca ursului *(Heracleum sphondylium),*



administrându-se aceeași doză. O cură durează minim 3 luni.

- **pentru a favoriza creșterea in volum â sânilor** - 1 linguriță de tinctură luată de patru ori pe zi, diluată în 100 ml. de apă, pe stomacul gol. După apariția efectelor de creștere la nivelul sânilor se va continua tratamentul pentru încă 2 luni, pentru stabilizarea efectelor.

- **menopauză prematură** - se face un amestec în proporții egale din tinctură de mărar, lemn dulce *QGlychyrbiza glabra)* și salvie *(Salvia officinalis)*. Se ia o lingură din acest amestec diluată în 200 ml. de apă de două ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează 6 luni.

- **adjuvant în hirsutism** - se face un amestec în proporții egale din tinctură de mărar, fenicul *QFoeniculum vulgare)* și lemn dulce *(Glychyrhiza glabra)*. Se ia o linguriță din acest amestec diluată în 100 ml. de apă de patru ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează 6 luni.

- **disfuncții ale gladelor cortico-suprarenale și fenomene conexe cu acestea** - se face un amestec în proporții egale din tinctură de mărar, ceapă *(Allium cepa)* și țelină *(Apium graveolens)*. Se ia o lingură din acest amestec diluată în 200 ml. de apă de două ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează 6 luni.

- **digestie dificilă, balonare** - se ia jumătate de linguriță de tinctură diluată cu puțină apă înainte și după fiecare masă.

Alte utilizări interne ale plantei:

Ca adjuvant, această tinctură mai este folosită în insomnie, anorexie, combaterea stărilor de vomă și a spasmelor digestive precum și în bolile urinare. Popular este folosită contra colicilor de orice natură, pentru oprirea sughițului, tratarea unor tulburări nervoase, precum și pentru prevenirea și combaterea indigestiilor.

MOD DE ADMINISTRARE:



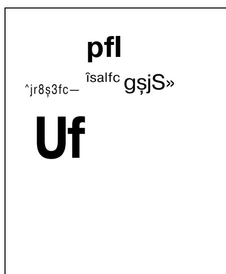
Se ia de regulă 1 linguriță de tinctură diluată în 100 ml. (jumătate de pahar) **de** apă, de 34 ori pe zi, pe stomacul gol.

PRECAUȚII ȘI CONTRAINDICAȚII

în hipermenoree, tumori benigne și maligne nu se administrează acest remediu.

UN CAZ CONCLUDENT:

I.M., 23 ani, Focșani, studentă - hipoplozie mamară



"Mham dorit de mai mult timp să reușesc să scap de sentimentul de inferioritate și de complexele legate de aspectul meu fizic: trupul meu era foarte bine dezvoltat, dar sânii erau cu toate acestea neobișnuit mici. M-am gândit la multe alternative: ideea unui implant mă sperie (mai ales că am auzit de o sumedenie de accidente și arată și foarte artificial), administrarea tabletelor cu hormoni mi se pare o prostie, pentru că deja am destule probleme de ciclu și sunt predispusă la îngrășare, iar colegele mele care iau anticoncepponale au luat proporții foarte rapid. într-un extras dintr-o revistă am găsit insă o recomandare foarte simplă și interesantă, care era aproape inobservabilă pe pagina respectivă. Scria astfel: «tinctură și uleiul de mărar o alternativă pentru creșterea sânilor». Mham făcut singură o sticlă cu tinctură de mărar și o alta cu ulei, în care am lăsat la macerat semințe proaspete de mărar. După câteva săptămâni, când preparatele au fost gata, am început tratamentul cu curaj și fără inhibipi: din tinctură luam câte o linguriță de 3-4 ori pe zi, iar cu uleiul îmi masam sânii ușor, circular, in Secare seară. Efectele m-au uimit la început m-am speriat pentru că după 3-4 zile sânii au început să mă doară foarte tare, chiar orice mișcare mai bruscă devenise dureroasă. Probabil că aș 6 întrerupt tratamentul dacă nu era și un alt efect - se măriseră în dimensiuni exact așa cum se petrecea de regulă înainte de ciclu, deși acesta abia trecuse. M-am hotărât să-mi iau inima în dinți și să mai continui încă o săptămână, iar dacă durerile nu scădeau mi-am spus că o să mă opresc și gata. După o săptămână sânii mei crescuseră și mai mult, durerile scăzuseră în intensitate considerabil, dar s-a produs ceva cu totul neașteptat interior m-am simțit mult mai bine - eram mai sigură pe mine, chiar și felul în care mergeam pe stradă îmi arăta că ceva s-a modificat, mă simțeam mai senzuală, parcă sentimentul că sunt femeie îmi emana prin tot corpuL.Nu am observat doar eu asta, ci imediat am văzut că mulp dintre colegii care înainte nu mă băgau în seamă au devenit mai interesap de prezența mea, noua mea stare fiind ca un mic magnet Poate că planta, dorința mea și ajutorul vreunui înger bun să fi produs toată această experiență fericită, dar la fel de posibil este ca și pentru alte femei experiența mea să Se de un folos..."

TINCTURA DE PROPOLIS



Denumirea de propolis vine din limba greacă şi într-o traducerea aproximativă ar însemna "partea din faţă a cetăţii". De ce are această denumire? Pentru că albinele care produc această substanţă o folosesc pentru consolidarea, căptuşirea şi izolarea stupului, care devine astfel o adevărată cetate. La ce este de folos propolisul în stup? Mai întâi, în contact cu apa din precipitaţii propolisul se întăreşte, devine dur şi impermeabil ca piatra, nepermiţând umezelii să pătrundă în stup. Apoi, acesta substanţă este un antiseptic foarte puternic, anihilând bacteriile, ciupercile parazite şi chiar virusurile, creând astfel un mediu aproape perfect steril. în fine, atunci când pătrunde în stup un prădător, cum ar fi rozătoarele mici, acesta este ucis de veninul albinelor şi apoi este învelit în ceară şi propolis, împiedicându-se astfel descompunerea lui şi infectarea mediului ambiant

De fapt, propolisul este un extract din mugurii arborilor (în special din mugurii de plop, dar nu numai), care este cules şi prelucrat de albine primăvara devreme. Este, aşadar, un produs de origine vegetală, care păstrează multe din proprietăţile plantelor din care a fost obţinut, fiind îmbogăţit însă cu anumite substanţe secretate de albine. Rezultatul este un remediu cicatrizant, regenerativ, antiseptic, reglator hormonal şi stimulent imunitar de excepţie, pe care îl vom cunoaşte mai detaliat în cele ce urmează. Vom prezenta propolisul numai sub formă de tincturâ, pentru că administrat ca atare, nefiind aproape deloc solubil în salivă şi în sucurile gastrice, va trece pe traiectul digestiv şi va fi eliminat fără a avea o acţiune eficientă asupra organismului. Iată, aşadar, proprietăţile şi indicaţiile tincturii de propolis:

ACŢIUNI:

INTERN: analgezic uşor, antihemoragic bun, atifungic puternic (acţiune puternică asupra Candida albicans), antiseptic puternic al căilor respiratorii medii şi superioare, antiseptic intestinal şi urinar bun, antiviral mediu, bacteriostatic şi bactericid bun (anihilează streptococii, stafilococii, salmonella, proteus), febrifug bun, regenerant epitelial puternic, stimulează procesele de regenerare în ansamblu, stimulent imunitar bun.

EXTERN: antiinfecţios puternic şi cu spectru larg, cicatrizant puternic, analgezic mediu, regenerativ epitelial puternic.

INDICAȚII:

INTERN:

- gutural, gripă în fază incipientă, dureri de gât (traheită, faringită), bronșită cronică, tuse uscată, tuse chintoasă, tuse convulsivă - se iau 5-6 lingurițe pe zi dintr-un amestec format din jumătate de linguriță de tinctură și o linguriță de miere.
- enterită, colită acută și cronică, infecții virale **la nivelul intestinului** și **al tubului digestiv In ansamblu** - se iau 50 de picături de tinctură de propolis într-o linguriță de miere sau pe o bucățică de pâine de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.
- hipertensiune, ateroscleroză - se combină în proporții egale tinctură de propolis cu tinctură de usturoi *(Atiium sativuni)*. Se administrează 30^50 de picături de 4 ori pe zi, pe stomacul gol, înainte de mesele principale. Amestecul de tincturi se poate lua ca atare, nediluat, sau în miere. Tratamentul durează 30 de zile, după care se face o pauză de 3 săptămâni.
- **adjuvant în hepatita de toate tipurile** - se iau 30 de picături de tinctură de propolis în miere de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează 3 luni.
- **adjuvant în febră tifoidă, meningită, alte boli infecțioase însoțite de febră** - se ia o linguriță de propolis de trei ori pe zi, pe stomacul gol.
- **nefrită, pielo-nefrită, cistită, infecții reno-urinare în general** - se ia 1 linguriță de tinctură de 34 ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează 5-7 zile.
- **prostatită, adjuvant în adenomul de prostată** - se iau 50 de picături de tinctură de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. O cură durează 3 luni și se reia la nevoie.
- **infecții cu protozoarul Giardia lambria** - se ia o linguriță de tinctură pe o bucată de pâine de 3 ori pe zi, înainte de mesele principale. Tratamentul durează o săptămână și se poate relua la nevoie.
- **tulburări de menopauză** - vreme de un an se face un tratament cu tinctură de propolis. Se iau 20 de picături amestecate cu o linguriță de miere de 3 ori pe zi, dimineața, la prânz și seara, pe stomacul gol.

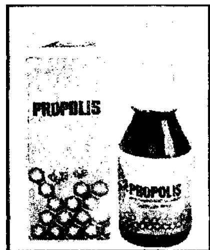
EXTERN:

- **amigdalită, faringo-amigdalită, laringită** • o bucățică de vată pusă în vârful unei mici baghete se înmoie bine în tinctură de propolis. Se aplică cu ajutorul acestui „dispozitiv" tinctură direct pe locul afectat Efectele sunt rapide, tratamentul durând de obicei 2 - 7 zile.

• **cancer mamar, cancer al pielii** - se înmoie un tampon de vată în

;

tinctură de propolis, după care se stoarce foarte încet deasupra locului afectat, lăsând preparatul să „scalde" locul și să se întărească de la sine. Se reia operația de 3-4 ori la intervale de 2-3 minute, după care se lasă zona tratată să se zvânte la aer. (A se vedea și combinația de tiricturi de la tratamentul alunițelor și negilor, care este extrem de activă și în cancerul de piele și în tumorile exteriorizate).



- **răni deschise, arsuri de toate tipurile** - se aplică întocmai tratamentul de mai sus, de la cancerul pielii. în cazul rănilor se face o dezinfecție prealabilă cu apă oxigenată.

- eczeme infecțioase - pe zona afectată se aplică tinctură de propolis cu ajutorul unui tampon de vată, de 2-3 ori succesiv, în așa fel încât preparatul să pătrundă cât mai în profunzime. Se vor face 2 asemenea aplicații cu tinctură pe zi, după care locul se va lăsa să se zvânte la aer vreme de jumătate de oră. în cazul eczemelor uscate se va aplica ulterior o peliculă de unguent de tătănească *QSymphytum officinalis)* sau gălbenele *(Calendula officinalis)*

- **alunițe, negi** - se combină în proporții egale tinctură de propolis cu tinctură de tătănească și tinctură de rostopască *(Chelidonium majus).* Se aplică acest remediu întocmai ca și la cancerul de piele.

MOD DE ADMINISTRARE:

Se ia de regulă 1/2 linguriță de tinctură diluată într-o linguriță de miere, de 3-4 ori pe zi.

CONTRAINDICAȚII:

Alergie la propolis. Pentru a evita fenomenele neplăcute, **în** cazul **în** care nu știți dacă aveți sau nu intoleranță la această tinctură, veți tace un test aplicând-o mai întâi din abundență pe o porțiune mică de **piele,** urmărind efectele care apar. în cazul în care ea nu determină nici **un** fel de reacții nedorite (mâncărimi, înroșire, iritație) se **poate folosi cu** succes.

UN CAZ CONCLUDENT:



V.A., 51 de ani, matrițer, Vâlcea - arsură de gradul III

Iată o mică poveste a unui bătrân apicultor (albinar - cum îi place Iui să se recomande) din București, care are un magazin specializat

extraordinar de *bine pus la punct, însă din păcate prea puțin cunoscut* îi **"Stăteam** ***într-o*** *dimineață în magazin și eram singur, pentru că* ***deschisesem*** *un pic mai devreme. Atunci am primit vizita unui domn* ***foarte grăbit, care*** *mi-a spus că a auzit că la mine găsește leacuri foarte* ***bune și că mă*** *roagă să-i dau ceva pentru o arsură gravă. Mie nu-mi* ***place să Bu luat*** *prea brusc, nu-mi place să dau recomandări medicale,* ***așa că i-am spus*** *că nu am nimic. Omul nostru a schimbat tactica și mi-****a explicat că sopa lui,*** *care are o mică turnătorie, a suferit o arsură* ***gravă la picior cu plumb*** *topit, arsură care nu se mai închidea de două* ***luni și care se infecta*** *mereu. Omul nostru fusese cu sopa lui prin mai* ***toate spitalele de*** *dermatologie din Vâlcea unde locuia el și din* ***București, dar nu-i*** *găsise leacul. Era disperat și își punea toată* ***nădejdea în*** *leacurile stupului, pe care voia măcar să le încerce.*

l-am dat atunci o *tinctură de propolis din aceea cum fac eu: 30%,* **<fin** ***propolis de*** *cea mai bună calitate. Omul a luat-o, i-am explicat apoi* ***Cum să o aplice de*** *2-3 ori pe zi, după care a plecat*

Am uitat *întâmplarea, când după o lună și jumătate mă trezesc cu* ***domnul acela însoțit*** *de sopa lui și de o damigeana de vin de la Vâlcea.* ***Nu știam ce voiau*** *de la mine, când mi-au amintit pățania cu arsura. Mi* ***s-a părut că*** *exagerează cu mulțumirile și atunci mi-a arătat cicatricea* ***arsurii de pe gambă*** *și m-am cutremurat când am văzut cât a fost de* **extinsă** ***și profundă.*** *Cât despre tinctură propolis, într-adevăr este un* ***miracol - pielea*** *se regenerase aproape perfect. De atunci am* ***recomandat în multe*** *cazuri de arsuri tinctură de propolis, care și-a* ***Scut întotdeauna*** *impecabil datoria."*



TINCTURĂ DE RĂȘINĂ DE PIN
- Pinus sylvestris -



Pinul este printre cele mai adaptabile specii de arbori de la noi. Are o înrădăcinare puternică, o tulpină flexibilă și rezistentă; frunzele se prezintă sub forma unor ace lungi de până la 10 cm. și păstrează foarte bine apa pe timpul secetei, conținând principii active care alungă majoritatea dăunătorilor. întreaga plantă secretă o substanță aromată care în contact cu aerul și apa se întărește acoperind rănile arborelui - rășina de pin. Această rășină cicatrizează toate rănile de pe scoarță și de pe trunchi, previne atacul dăunătorilor și îmbolnăvirea, stimulează - se pare - anumite procese de regenerare ale plantei. Interesant este că o bună parte din efectele acestei rășini sunt valabile și atunci când este administrată ființei umane. Rășina are efecte cicatrizante, antiseptice respiratorii și renale, stimulente ale proceselor de eliminare, fiind un adevărat medicament natural și pentru om, nu doar pentru plantă. Preparată sub formă de tinctură această rășină are cea mai mare eficiență în tratament, fiind ușor asimilată de către organism și exercitându-și la maxim efectele terapeutice, care vom vedea în continuare că nu sunt deloc de neglijat:

ACȚIUNI:

INTERN: antiinflamator bun, antiseptic puternic pentru zona gâtului și a căilor respiratorii medii, antiseptic reno-urinar puternic, calculolitic mediu-slab, diuretic bun, depurativ mediu, expectorant bun, favorizează refacerea epiteliilor căilor respiratorii medii, vermifug bun (acțiune în special asupra oxiurilor).

EXTERN: antinevralgic mediu, antireumatic bun, antiseptic bun, cicatrizant puternic.

INDICAȚII:

INTERN:

- **dureri de gât (traheită, faringită, amigdalită)** - se amestecă 3 lingurițe de tinctură de rășină cu 3 linguri de miere. Se administrează pe parcursul unei zile, cu precizarea că nu se consumă alimente cea. 20 de minute după administrarea tincturii. Suplimentar se face și gargară cu tinctură de rășină diluată în puțină apă.

- **bronșită cronică și acută, tuse** - se amestecă o linguriță de tinctură



cu două linguriţe de miere şi se administrează pe stomacul gol. Se iau până la 6 asemenea doze pe zi în cazurile acute şi 4 doze pe zi pentru tratarea bolilor cronice.

- **cistite, nefrite, pielite** -1 linguriţă de tinctura se diluează în jumătate de pahar de apă şi se administrează pe stomacul gol de *34* ori pe zi.

- **litiază renală** - se combină în proporţii egale tinctura de răşină cu tinctura de frunze de mesteacăn (Beru/a *pendula).* Această combinaţie se administrează de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol, diluată în jumătate de pahar de apă.

- **retenţie de apă în ţesuturi** - se ia seara şi dimineaţa câte o linguriţă de tinctura de răşină diluată în jumătate de pahar de apă.

- **adjuvant în reumatism** - se combină în proporţii egale tinctura de răşină cu tinctura de merişor *QVaccinium vitis-idaeâ).* Se administrează o linguriţă din această combinaţie de tincturi de trei ori pe zi, înaintea meselor principale. Tratamentul durează o lună.

- **oxiurază** - se iau 4 linguriţe de tinctura pe zi, pe stomacul gol, dimineaţa. Tinctura nu se diluează cu apă, ci se administrează pe bucăţele de pâine. Un tratament durează o lună şi se reia de 2 ori cu un interval de pauză de 2 săptămâni.

EXTERN:

- **răni deschise** - se curăţă zona afectată şi apoi se aplică tinctura de răşină cu ajutorul unui tampon de vată. Pentru a evita senzaţiile de arsură şi durere (mai ales la rănile de dimensiuni mai mari) tinctura se poate evapora într-o farfurie descoperită şi expusă la aer până când alcoolul scade la jumătate.

- **eczeme infecţioase** - se aplică o compresă cu tinctura vreme de 10-20 de minute, după care locul se lasă să se usuce la aer vreme de jumătate de oră.



- **reumatism, nevralgie** - se aplică o compresă cu tinctura de răşină vreme de 20-30 de minute, aşezându-se deasupra o sticlă cu apă fierbinte pentru a încălzi zona.

ADMINISTRARE INTERNĂ:

Se ia de regulă 1 linguriţă de tinctura **diluată în** 100 ml. (jumătate de pahar) de apă, de *34* ori **pe zi,** pe stomacul gol.

PRECAUȚII

Intern, dozele zilnice mai mari de 10 grame de **rășină de pin sau de** 35 de mililitri de tinctură de rășină sunt iritante și **toxice pentru** organismul uman.

Extern, la unele persoane tinctură de rășină de **pin are un efect iritant** foarte puternic. De aceea înainte de a aplica **tinctură de pin veți face** un test aplicând-o pe o porțiune mică de piele - dacă **apare inflamație,** senzație de mâncărime, usturime etc. nu veți folosi acest **remediu.**

UN CAZ CONCLUDENT:

I.C, 20 ani, student silvicultură - furunculoză

"Eram într-una dintre vacanțele studențești pe care ***o petreceam, ca*** *de obicei, în mijlocul pădurii, la cabana unchiului* ***meu de meserie*** *inginer silvic. Totul ar fi fost excelent dacă nu* ***ar 6 apărut din nou o*** *boală de piele care mă chinuia din când în când:* ***îmi apăreau multe*** *furuncule pe mâini, pe spate și chiar pe față uneori.* ***Știam că acolo în*** *vârful muntelui nu am foarte multe posibilităp de a* ***mă trata așa*** *că* ***am*** *lăsat furunculele să crească pentru a putea B extrase.* ***După câteva zile*** *însă, într-o dimineață, unchiul meu intră în cabană* ***cu o expresie foarte*** *veselă și cu o sticlă mare în mână, spunând: «-* ***Țham găsit leacul!».*** *Apoi a pus într-o tigaie o bucată de unt și a* ***topit-o pe foc, după care t-*** *a pus într-o cană și înainte să se răcească a* ***turnat peste el ceva din*** *lichidul din sticlă, care era o tinctură foarte* ***concentrată din rășină de*** *pin. A făcut un amestec ca o cremă subțire cu care* ***m-a uns*** *pe toate zonele cu furuncule. în câteva ore, puterea* ***preparatului a început să*** *se simtă și asistam surprins la felul în care din piele* ***erau extrase și*** *eliminate toate acumulările de puroi, ca absorbite de o* ***forță puternică,*** *fără să Se însă deloc dureros. Am păstrat acest remediu* ***ca*** *pe* ***cea mai*** *eficientă soluție pentru astfel de cazuri și nu am întâlnit* ***nici ulterior în*** *studiile mele referitoare la plantele medicinale vreun* ***alt remediu care*** *să aibă o asemenea forță vindecătoare asupra rănilor* ***infectate ca și*** *rășina."*



jj **TINCTURA DE ROSTOPASCĂ**

ţ **-Chelidonium majus-**



>Face parte din "arsenalul greu" ai fitoterapiei. Se foloseşte, mai ales intern, mai mult decât planta ca atare, deoarece în tinctură dozajele sunt precise, asrmilaţia este foarte rapidă, acest extract având astfel efecte foarte puternice în pofida cantităţii reduse în care se administrează (mult sub limita de toxicitate). Se combină foarte bine cu alte tincturi de plante, fiind eficientă în tratarea bolilor de ficat (mai ales hepatita A, B, C şi ciroza), diskineziei biliare, constipaţiei atone (unde se asociază excelent cu plantele laxative). Extern este extrem de utilă contra infecţiilor pe piele, dar şi a tumorilor şi a cancerului de piele. Sub formă de extract fluid, adică evaporată de trei ori, aşa încât să fie eliminat alcoolul, este foarte eficientă contra bolilor venerice.

ACŢIUNI:

• **INTERN:** antibacterian bun şi cu spectru larg, atinfungic puternic, antispasmodic puternic (datorită unor alcaloizi pe care îi conţine), antiviral puternic (acţiune asupra virusurilor gripale, a celui herpetic fi a celui hepatic), calmant mediu (în doze mici), excitant (în doze ceva filai mari), hipotensor mediu, purgativ puternic **(în doze apropiate de cele toxice, motiv pentru care nu este folosită pentru această Acţiune!),** coleretic şi colagog bun, tonic hepatic foarte puternic, tonic amar puternic, tonic cardiac bun, vermifug mediu.

i EXTERN: antiinfecţios cu spectru larg (bacterii, fungi, protozoare, 'Virusuri), antitumoral puternic, cicatrizant

«INDICAŢII:

INTERN

• **Atenţie! în uz intern planta se foloseşte numai la recomandarea |i sub controlul medicului**

' " **- icter, hepatită virală A, B şi C, ciroză hepatică** - se ia **1** linguriţă în , 100 ml. (jumătate de pahar) de apă de 2 ori pe zi, pe stomacul gol. O : Combinaţie redutabilă face în proporţii egale cu tinctură de pufuliţă cu Jlori mici *(Epilobium montană)* şi cu cea de anghinare *(Cynara .fcolymus)* - se ia 1 linguriţă din aceste amestec de 4 ori pe zi, 'deasemenea în apă, pe stomacul gol.

- **diskinezii biliare, calculoză biliară, atonie veziculară, colici biliare** - se ia jumătate de linguriță de trei ori pe zi, în apă. Administrarea se face cu un sfert de oră înainte de masă.

- **constipație atonă** - se ia 1 linguriță de tinctură dimineața și una la prânz, înainte de masă. Este foarte eficientă combinația cu tinctură de bace de soc *(Sambucus nigrâ)* în proporții egale, din care se iau 3 lingurițe pe zi în apă.

- **afecțiuni ale splinei, atonie și infecție intestinală** - se ia 1 linguriță în 100 ml. (jumătate de pahar) de apă de 2 ori pe zi, pe stomacul gol.

- **angină pectorală (adjuvant), arterloscleroză cerebrală** - se asociază cu tinctură de păducel *(Crataegus oxyacanthay.* 2 părți păducel și 1 parte rostopască. Se ia o linguriță dimineața și 2 lingurițe seara, înainte de culcare.

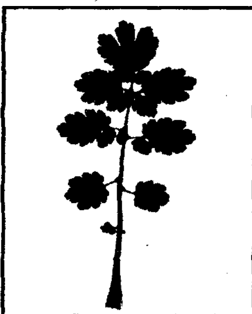
- **isterie, insomnie, neliniște** - se combină în proporții egale cu tinctură de sunătoare *(Hypericum perforatuni)* și cu cea de valeriană (Va/eriaqa *officinalis).* Se ia o linguriță de 4 ori pe zi, în apă, pe stomacul gol. In caz de insomnie ultima doză se ia cu o oră înainte de culcare.

EXTERN:

- **negi, bătături, întăritori ale pielii, cheratită** - compresă cu tinctură pe zona afectată, până la vindecarea completă.

- **infecții cronicizate la nivelul pielii, ulcere vechi, atone, ale pielii** - comprese cu tinctură de rostopască și de tătăneasâ *(Symphytum ofticinale)* combinate în proporții egale

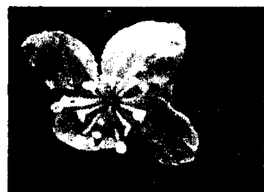
- **infecții genitale cu papiloma, candida, trichomonas** - aplicații cu un tampon de vată îmbibată în tinctură evaporată într-o farfurioară curată, până când scade de trei ori (dintr-o trei lingurițe de tinctură se obține o linguriță de preparat concentrat). Aplicațiile se fac de preferință seara, înainte de culcare. Tratamentul se va continua o perioadă de timp (minim 3 săptămâni) și după dispariția simptomelor, pentru stabilizarea efectelor terapeutice.



- **fibrom uterin** - compresă cu tinctură pusă pe zona abdominală inferioară. Tratamentul se face o dată la 2 zile.

- **cancer de piele** - comprese pe locul afectat. Tratamentul este valabil și pentru tumorile exteriorizate. Efectul este extraordinar când se combină în proporții egale cu tinctură de tătăneasâ *(Symphytum officinale)* și tinctură

de propolis.



MOD DE ADMINISTRARE:

Se ia de regulă 1/2 linguriță de tinctură diluată în 100 ml. Qumătate de pahar) de apă, de 34 ori pe zi, pe stomacul gol..

PRECAUȚII:

Intern: planta este toxică pentru om producând în doze mari (peste 7 grame) bășicarea gurii, arsuri și mâncărimi în gât, grețuri, vărsături, diaree, urinare cu sânge, dureri de cap, în doze foarte mari chiar amețeli, delir, halucinații, congestie pulmonară.

Externa planta sau extractul de plantă nu va ajunge în contact cu ochii. Deși are rol cicatrizant, nu se va aplica pe răni deschise, mai ales când sunt extinse, din cauza toxicității ei.

în caz de intoxicații cu rostopască se cere ajutorul medical specializat, iar până la venirea medicului se provoacă vărsături cu apă caldă ingerată în cantități mari, se ia ceai de nalbă sau de semințe de in în lapte dulce. Se fac fricțiuni cu alcool.

CONTRAINDICAȚII;

Intern rostopască este contraindicată femeilor gravide, precum și copiilor sub 4 ani.

UN CAZ CONCLUDENT:

V.A, studentă - condiloame acuminate

"Este una dintre problemele de care nu-mi place nici acum să-mi amintesc, deși a avut o fericită rezolvare. A început prin apariția unor mici puncte pe zona organelor genitale (pe zona exterioară a labiilor), care au crescut apoi ușor în dimensiune creând un aspect straniu al pielii. Am mers imediat la un control ginecologic și am aflat că e vorba de o boală virală și că formațiunile trebuie cauterizate imediat, ceea ce am și făcut Nu a fost o decizie inspirată, dar regretele sunt tardive pentru că atunci nu știam altceva: după cauterizare s-au format un fel de mici cicatrici întărite și întreaga zonă a devenit foarte sensibilă și dureroasă. Mai rău, cam după o lună de la cauterizare am observat cu disperare că acele formațiuni încep să reapară, cu tendința de a evolua și mai către interior. Am mers din nou la medic și l-am rugat cu disperare să-mi găsească altceva, dar nu cauterizare. Mi s-a dat un medicament - Podofilină - care era foarte caustic. Și cu care m-am tratat din nou până ce punctele s-au retras aproape complet. Sensibilitatea

zonei s-a menpnut foarte ridicată în continuare. începusem deja să caut tot felul de rețete sau remedii și le întrebam pe toate prietenele dacă nu au auzit de ceva care să funcționeze cu adevărat în aceste cazuri. Când am văzut că acele formatiuni apar din nou și după tratamentul cu Podofilină, am spus că fac orice dar să nu mai iau medicamente. O prietenă care lucrează la o farmacie din București mi-a spus atunci să încerc (deși nu-mi promitea nimic) un amestec de tincturi din rostopascâ (pentru că e antivirală), tătănească (ca și calmant) și propolis. Mi-am făcut repede combinația și am început să o folosesc - la început ușor diluată cu apă și apoi tot mai concentrată. Deși la început ustura, durerile se calmau în scurt timp și starea locală devenea mult mai rezonabilă. După 2-3 săptămâni unele dintre formatiuni începuseră să se "usuce", căpătând un aspect negricios, în timp ce altele pur și simplu se micșorau. Foarte încântată, mi-am permis chiar să întrerup tratamentul vreo 34 zile, timp în care condiloamele și-au reînceput dezvoltarea. Nu m-am mai oprit atunci din administrarea tratamentului și după aproape o lună o parte s-au resorbit complet, iar alte mici puncte au ajuns să fie negre și efectiv să cadă ca niște cojițe. Am mai făcut tratamentul o lună de zile în felul acesta, după care nu a mai fost nevoie să continui. Au trecut 3 ani și nu a mai reapărutnici un semn al bolii măcar, singurele care au rămas fiind semnele cauterizării.

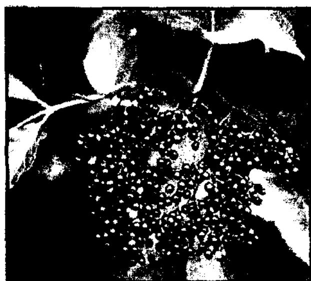
Dacă ar fi să dau un sfat femeilor ar fi în primul rând acela să se asigure că partenerul lor nu este bolnav, pentru că boala se transmite sexual în primul rând (de ea fiind afectată în prezent în formă latentă sau manifestă aproape 20% din populație), iar dacă totuși boala apare, să apeleze la metode naturale și să lase cauterizarea doar ca pe o metodă "disperată", pentru cazul în care altceva nu functionează."



fi

I TINCTURA DE FRUCTE DE SOC

h - Sambucus nigra -



Socul este un arbust extrem de frecvent întâlnit, arealul său foarte amplu întinzându-se din crângurile de salcâm din zona de câmpie și până în lizierele pădurilor de pin și molid din zona montană. Fructele sale - destul de puțin cunoscute până de curând în terapie - sunt un elixir de sănătate extrem de puternic. Fructele de soc imature sunt fără doar și poate unul din cele mai puternice dezintoxicante cunoscute în fitoterapie. Ele mobilizează toxinele din corp și favorizează eliminarea lor prin transpirație, urină și fecale. Or procesul de dezintoxicare constituie un pas fundamental în procesul de vindecare, favorizând restabilirea echilibrului natural al organismului și pregătind terenul pentru remediile specifice afecțiunii tratate. De aceea tinctura din fructe de soc acționează într-o sferă extrem de largă de afecțiuni, de la bolile de piele, tulburările de asimilație și cele endocrine, până la cancer și bolile psihice.

Un rol excepțional îl are tinctura de fructe de soc în curele de slăbire, unde produce scăderea în greutate prin mai multe mecanisme: prin despovărarea colonului de materii reziduale (ceea ce între altele reglează asimilația), prin extragerea apei din țesuturi și eliminarea sa prin transpirație și urină, prin dezintoxicarea extrem de amplă a organismului, care face să se regleze spontan apetitul alimentar, procesele hormonale și chiar activitatea psiho-emoțională.

ACȚIUNI

INTERN: antifebril mediu, depurativ foarte puternic, diuretic foarte puternic, antiseptic intestinal de intensitate medie (acționează în special asupra florei de putrefacție), laxativ bun (în doze mici), purgativ puternic (în doze medii-mari), hipotensiv. mediu-slab, stimulează refacerea epiteliului renal.

INDICAȚII

INTERN:

- obezitate, ingrășare - se face o cură cu tinctura de soc. în prima zi se ia o linguriță pe stomacul gol, ia ora 18; în a doua zi se iau 2 lingurițe



la aceeași oră ș.a.m.d. până în ziua a șaptea, când se ajunge la 7 lingurițe luate odată. Se menține această doză vreme de 30 de zile. Este necesară această creștere gradat a dozei de tinctură de soc pentru a nu apărea diareea sau colicile abdominale. Dacă pe măsură ce se crește doza apare diareea puternică, se iau în completare (sublingual) 2-3 lingurițe de pulbere de scoarță de stejar *(Quercus robuf)* sau de iarbă de coada racului *QPotentilla anserinâ)* pe zi, iar daca diareea persistă, atunci se reduce doza sau chiar se întrerupe tratamentul. în cazul în care apare balonarea (fenomen rar la tratamentul cu soc), consumați zilnic 1-2 lingurițe de chimen sau fenicul.

- **acnee, psoriazis, sclerodermie, dermatoză alergică, boli de piele rebele rezistente la alte forme de tratament** - se face o cură de 30 de zile cu tinctură de boabe soc administrată în doze progresive, de la 1 la 7 lingurițe zilnic, ca și la obezitate. Se fac apoi 5-6 zile de pauză, după care tratamentul se reia până la dispariția afecțiunii tratate.

- **adjuvant în insuficiență renală** - se 1 linguriță de 3-4 ori pe zi, diluând tinctură în apă. Se administrează pe stomacul gol.

- **tulburări hormonale, tulburări hormonale care apar în urma tratamentului cu anticoncepționale, corticoizi** etc. - cura de lungă durată cu tinctură de fructe de soc are efecte excepționale mai ales în cazul afecțiunilor endocrine care apar corelat cu tratamentul medicamentos abuziv. Se ia 1/2 - 1 lingură de tinctură diluată în jumătate de pahar de apă dimineața, pe nemâncate, și aceeași doză seara. în cazul chisturilor oavariene (inclusv în cazul ovarelor polichistice), fibromului uterin și mastozei, în special atunci când acestea sunt asociate cu constipația, acest tratament are o eficiență excepțională, mai ales dacă este asociat cu o cură cu extract de muguri de zmeur (Rubus idaeus) - 50 de picături de 3 ori pe zi.

- **constipație cronică și acută, inclusiv formele rezistente la tratamentele clasice** - se iau 1-3 linguri de preparat diluate într-o cană de apă, pe stomacul gol, la ora 18.

- **reumatism, reumatism degenerativ, gută** - se face tratament de lungă durată cu tinctură de fructe de soc - 1 linguriță diluată în jumătate de pahar de apă se ia de 3 ori pe zi înainte de masă. Tratamentul durează minim 60 de zile și se începe în ultimele săptămâni de vară, pentru ca efectele maxime să fie în luna octombrie-

‹".

;, noiembrie, când acest afecțiuni au de obicei manifestări acute.
•î - **alergie, indiferent de tipul de alergen** - se ia o linguriță de tinctură
j de fructe de soc în jumătate de pahar de apă de 3 ori pe zi, pe stomacul
.; gol. Tratamentul se face minim 3 luni, pentru ca procesele de dezintoxicare să fie cât mai complete. Pe parcursul tratamentului se elimină din alimentație carnea, zahărul și produsele cu aditivi alimentari, care au un rol extrem de nefast în această afecțiune.

- **intoxicații diverse** - se ia o doză de șoc de 2-3 linguri de tinctură de fructe de soc diluate într-o cană de apă, iar a doua zi se începe cu un tratament constând în 3 linguri de preparat luate zilnic. în otrăviri și intoxicații grave până la ajungerea într-o unitate medicală specializată se provoacă purgație prin administrarea aceleași doze de șoc de 2-3 linguri de tinctură, diluate în 300 ml de apă. Administrarea este contraindicată în toxinfecțiile alimentare cu manifestări diareice, precum și persoanelor cu diaree cronică.

- **boala canceroasă** - acest preparat are rol profilactic și adjuvant, fiind util mai ales în cazul persoanelor care suferă constipație. Se iau 1-2 linguri pe zi, diluate în apă, pe stomacul gol

- **tulburări psihice diverse, în special atunci când sunt asociate cu constipația** - se iau 1-2 linguri de tinctură dimineața pe stomacul gol.

MOD DE ADMINISTRARE:

Se vor folosi schemele specifice de administrare indicate la flecare afecțiune în parte.

OBSERVAȚII:

- în general curele de dezintoxicare (inclusiv cele cu tinctură de fructe de soc) sunt de lungă durată, minim 1 lună în afecțiunile ușoare și minim 3 luni în afecțiunile cronicizate sau mai grave.
- în cura de slăbire - tinctură de fructe de soc va fi asociată cu o alimentație din care se exclude complet carnea și prăjelile și pe cât posibil produsele cu aditivi alimentari sintetici, zahăr și margarina. Sunt indicate în mod special cerealele integrale, ca atare sau sub formă de fulgi, fructele și legumele proaspete consumate ca atare, sub formă de salată sau de suc.

CONTRAINDICAȚII:

Acest preparat este contraindicat în diaree acută sau cronică, în colita de fermentație.



Fructele de soc sunt foarte puternice ca remediu, fiind mai degrabă medicament decât aliment Și ca orice medicament supradozat, ingerat în cantități mari - peste 200 de grame de fructe sau 300 ml. de tinctură - ele pot crea probleme. Simptomele intoxicației sunt: vomă, arsuri la stomac, iritarea gâtului, dificultăți în respirație, convulsii.

UN CAZ CONCLUDENT

CA. 25 ani, secretară, alergie și supraponderalitate

„De la vârsta de 18 ani, când m-am angajat ca secretară la o firmă particulară, am început să am primele probleme de sănătate. La început m-am confruntat cu o constipape cronică, apărută pe fondul stresului și a meselor luate la intervale neregulate. Apoi, fără să-mi dau seama am început să iau în greutate, nu mult - 3-4 kilograme la început, apoi în câțiva ani am mai "pus" vreo 8 kilograme. Nu eram neapărat grasă, dar corpul meu nu mai avea o linie frumoasă, iar tenul era umflat și lipsit de prospepme. Momentul în care mi-am dat seama că ceva nu este în regulă cu sănătatea a fost când mi-a apărut prima erupție alergică pe corp și pe față, umplându-mă de puncticele roșii care îmi produceau mâncărimi accentuate. La început făceam alergie la condimentele picante, apoi am început să fac la tot felul de alte alimente și substanțe, încât nu mai știam ce să mănânc.

Nu mă îngrijora atât starea mea de sănătate, cât aspectul pe care îl căpătasem în doar câțiva ani - foștii colegi de școală nu mă recunoșteau pe stradă, de parcă aș 6 îmbătrânit brusc și aș fi devenit de nerecunoscut Am încercat câteva tratamente, câteva cure de slăbire, dar fără prea mare succes și aceasta m-a făcut să mă simt foarte deprimată.



Prin intermediul șefei serviciului în care lucrez am ajuns la o farmacie naturistă din Brașov, unde personalul de acolo a fost foarte amabil și mi-a recomandat un medic care se ocupa de terapia naturală. Consultația a fost scurtă și am primit un tratament parcă prea simplu. Mi s-a spus că problema cea mai mare era că organismul meu nu elimina într-un ritm satisfăcător toxinele și reziduurile și că toate

celelalte tulburări *erau o consecință a acestui fapt Am primit ht mod surprinzător un singur remediu - tinctura de fructe de soc și mi s-a* spus *că* în *funcție de cum voi reacpona la tratamentul cu ea va B adaptată și restul terapiei. Mi sa mai spus să mănânc zilnic la ore fixe, să urmăresc să consum multe cereale și fructe, să renunț la carne și* ***prăjeli*** *pentru o perioadă de șase luni. Am început să iau tinctura de soc* ***m*** *doze progresive, conform prospectului, ceea ce a dus la* ***eliminarea*** *constipapei. De unde a veam scaun la 3-4 zile, am început să* ***am*** *și câte 3-4 scaune pe zi când am ajuns la doza de șase lingurițe luate zilnic. După 3 săptămâni de tratament transpirația mea a căpătat un* ***miros*** *destul de neplăcut și am avut dureri de cap și o erupție pe piele, care însă au trecut de la sine în câteva zile. Aproape pe nesimțite* ***am*** *început să scad în greutate, nu mai mult de 3 kilograme în două luni,* ***dar mă*** *simțeam extraordinar și am început să fac exercipi fizice* **m^m** ***care*** *mi-au remodelat rapid corpul. Cei de la serviciu, prietenii au* **£ • •** *început să mă complimenteze și să mă întrebe care era secretul meu, pentru că întinerisem brusc cu vreo zece ani, cel puțin așa o arăta* ***tenul*** *meu care nu mai avea nici o urmă de eruppe alergică și nici nu* ***mai acumula*** *apă. Firește că nu a mai fost nevoie să iau nici un alt fel de tratament,* ***iar*** *alergia nu a mai apărut Contra constipapei și pentru* ***a a-mi păstra*** *greutatea în limite rezonabile mai fac în prezent în Secare an câte două cure cu tinctura de fructe soc a câte o lună fiecare."*

1

j

****!**

Ai

H

ii

ț$

>\

#



TINCTURĂ DE TĂTĂNEASĂ
- Symphytum officinalis -



Rădăcina tătănesei are un statut special în fitoterapie - este fără doar și poate printre cele mai puternice regenerante, cicatrizante și antitumoraie din flora noastră medicinală. In tinctură, atât intern cât și extern, efectele tătănesei sunt valorificate la maxim într-o gamă extrem de largă de afecțiuni. Sub acțiunea tincturii de tătăneasă inflamațiile se reduc, timpul de cicatrizare al rănilor, de consolidare a articulațiilor sau de sudare a oaselor se înjumătățește. Deasemenea, în peste 30% din cazuri se remarcă efecte de stagnare a procesului de proliferare sau chiar remisia tumorilor (efect datorat alantoinei din rădăcina acestei plante). Iată în continuare detalii despre acțiunile și indicațiile acestei tincturi:

ACȚIUNI

INTERN: antihemoragic mediu-slab, antiinflamator puternic, antitumoral puternic, astringent slab, cicatrizant puternic, decongestiv bun, emolient bun, expectorant mediu, răcoritor mediu-salb, regenerativ epitelial puternic, antidiareic și antidizenteric mediu.

EXTERN: antiinflamator puternic, anti-tumoral puternic, calmant mediu, emolient bun, regenerativ epitelial foarte puternic (mărește viteza de regenerare a țesuturilor epiteliale - piele și mucoase - distruse prin șoc, intervenții chirurgicale etc).

INDICAȚII

INTERN:

- adjuvant în hemoragii ușoare (metroragli, hemoptizii) - se iau 3 lingurițe de tinctură diluate în jumătate de pahar de apă, în doză unică. Pentru efecte mai puternice se administrază cincizeci de picături de tinctură de tătăneasă într-o linguriță rasă de pulbere de coada șoricelului (Achilea millefolium); se iau 4 asemenea doze pe zi, pe stomacul gol.

- **enterlte cu diaree și dizenterie** - se administrează o combinație în proporți egale de tinctură de tătăneasă, crețișoară (Alchemilla vulgaris) și propolis. Se ia câte o linguriță din această combinație de tincturi pe o bucățică de pâine uscată de 4 ori pe zi, pe stomacul gol.

- ulcer gastro-duodenal - se ia 1 linguriță de-extract-moale (a se vedea modalitatea de preparare de mai jos) de 3 ori pe zi, pe stomacul gol.

- faringită, tuse iritativă, infecții pulmonare, bronșite - se amestecă 1 linguriță de extract moale de tătăneasă cu o linguriță de miere lichidă. Se înghite acest preparat pe stomacul gol, mestecându-1 îndelung și lăsând să alunece lent pe gât pentru a-și face astfel efectul.

- hepatită virală A, B, C, ciroză în fază incipientă - se combină în proporții egale tinctură de tătăneasă, rostopască *(Chelidonium majus)* și mentă *(Mentha sp.)*. Se ia o linguriță din acest amestec, diluată într-o cană cu apă (pentru ca alcoolul din tinctură să nu dăuneze ficatului) de 4 ori pe zi, pe stomacul gol.

EXTERN:

y entorse, Iuxații, fracturi (perioada de consolidare de după îndepărtarea bandajului ghipsat) - se aplică o compresă cu tinctură de tătăneasă vreme de minim 2 ore pe zi. Pentru a împiedica degradarea tegumentelor după aplicarea compresei se lasă să se usuce pielea la aer vreme de 10-15 minute, iar apoi se unge locul cu o alifie de tătăneasă sau gălbenele.

- **nevralgii** - se aplică o compresă cu tinctură de tătăneasă peste care se pune eventual o sticlă cu apă caldă pentru a intensifica efectul calmant.

- **arsuri** - se aplică o compresă cu tinctură de tătăneasă pe locul afectat Durerile provocare sunt puternice, în schimb este sensibil diminuat riscul de infectare, iar regenerarea pielii va fi rapidă și estetică.

- **răni, intervenții chirurgicale** - se stoarce un tampon cu vată îmbibată bine în tinctură tătăneasă peste locul afectat. Rana trebuie să fie „scăldată" din belșug cu tinctură de tătăneasă, așa încât să se formeze o peliculă la suprafața locului tratat Efecte foarte puternice (practic viteza de vindecare se triplează) se obțin prin asocierea tincturii de tătăneasă cu tinctură de propolis în proporții egale.



- **cicatrici cheloide** - se aplică zilnic vreme de 1-2 ore o compresă cu o combinație de tinctură de tătăneasă și amică în proporții egale. După îndepărtarea compresei locul se lasă la aer să se usuce vreme de 1 oră.



- hematoame - se aplică o compresă cu tinctură tătănească vreme de câteva ore.

- ragade mamare (crăpături **ale** mameloanelor), ulcere de **gambă** (varicoase) rebele - se pun comprese cu tinctură de tătănească sau se unge locul afectat cu extract moale de tătănească.

- tromboflebită, **tromboză, arterită** - se aplică o compresă cu tinctură de tătănească vreme de minim 2 ore pe zi. Pentru a împiedica macerația tegumentelor după aplicarea compresei se lasă să se usuce pielea la aer vreme de 10-15 minute, iar apoi se unge locul cu un unguent natural.

- paradontoză, stomatită - 2 linguri de tinctură de tătănească se dizolvă într-un sfert de pahar de apă. Se fac clătiri ale gurii cu această soluție de 3-4 ori pe zi. Tratamentul durează mai multe luni, în special pentru cazurile de paradontoză

- faringită, dureri de gât - 4 lingurițe de tinctură de tătănească se diluează într-un sfert de pahar (50 ml) de apă. Se face gargară cu această soluție de 3-4 ori pe zi.

- nevi pigmentări (alunițe) care proliferează, **tumori** - se amestecă în proporții egale tinctură de tătănească cu tinctură de propous. Se înmoaie un tampon cu vată în acest amestec de tincturi și se stoarce peste locul afectat Rana trebuie efectiv scăldată din belșug cu acest preparat așa încât să se formeze chiar o peliculă la suprafața locului tratat Se fac 2-3 asemenea aplicații pe zi.

MOD DE ADMINISTRARE:

Se vor folosi schemele specifice de administrare indicate la fiecare afecțiune în parte cu precizarea că: întotdeauna tinctură se administrează intern diluată în apă - 1 linguriță de tinctură la jumătate de pahar de apă.

MODUL DE OBȚINERE A EXTRACTULUI **MOALE DE TĂTĂNEASĂ:**

Trei lingurițe de tinctură se pun pe o farfurie de porțelan curată și se lasă la temperatura camerei până când cantitatea scade de trei ori (nu mai mult), rezultând o linguriță de extract moale care se administrează în conformitate cu indicațiile de mai sus, specifice fiecărei afecțiuni în parte.

Atenție, problema care apare cel mai des la prepararea acestui extract moale este că este uitat la evaporat mai mult decât necesar și

atunci se Întărește prea mult, devine dur și casant, nemaiputând fi Utilizat

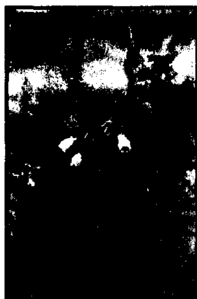
UN CAZ CONCLUDENT:

I.T. 22 ani, student fac. de medicină, tumoare exteriorizată

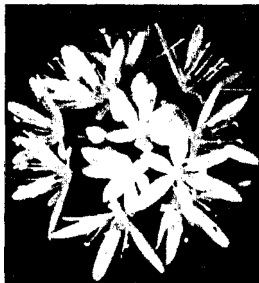
"După o perioadă destul de stresantă - încărcată de examene și în tare s-a acumulat mult stres, mi-a apărut o mică aluniță lângă nas, căreia datorită preocupărilor numeroase, nici nu i-am acordat atenție la început Ea a crescut în timp în dimensiuni, s-a rupt și a sângerat de câteva ori foarte abundent, fără să se oprească ore și zile în șir, continuând să crească. Am început să mă îngrijorez chiar tare în momentul în care mi-am dat seama că vascularizapa intensă și tendința către ramificare indică prezența unei tumori în curs de formare. Nici nu am vrut să merg la un control dermatologic, de teama rezultatului pe care îl bănuiam, așa că după o lună situația ajunsese țntr-un punct destul de critic. în disperare de cauză mi-am făcut un țanestec în proporții egale din tinctură de tătănească și tinctură de propolis. Am lăsat amestecul puțin la evaporat - pentru ca alcoolul să se mai reducă și să rămână un "concentrat" de principii active - și am obținut astfel o pastă groasă și lipicioasă pe care am început să o folosesc și de 5$ ori pe zi. O aplicam pe zona aluniței constant și luam preparatul cu mine oriunde mă duceam. La început nu am văzut nici un efect și începusem să fiu dezarmat și să mă apropii cu gândul din Jjpou de ideea unei intervenpi medicale. Am persistat dintr-un fel de încăpățânare și după două săptămâni am constatat cu mare surprindere că alunița părea să se "usuce" și să se retragă. în trei săptămâni Sxi resorbit complet, fără să rămână măcar o cicatrice sau . măcar un mic semn pe locul în care a fost Mi-a rămas doar o poză de pe pașaport, unde apare clar acea aluniță crescută anormal, ca dovadă fă plantele cu adevărat pot face minuni."

*;

H



TINCTURA DE USTUROI
- Allium sativum -



Puţine remedii se pot compara ca eficienţă terapeutică cu tinctura de usturoi, care are nu doar o mare intensitate a acţiunilor farmacodinamice, ci se şi adresează unei game extrem de ample de boli. Ca acţiune antibiotică de exemplu, usturoiul aproape că nu are echivalent în flora europeană, acţionând atât asupra germenilor gram negativi (stafilococi, streptococi etc), cât şi asupra celor gram pozitivi, aceeaşi acţiune antiinfecţioasă extrem de puternică având-o şi asupra ciupercilor parazite, inclusiv candida. Pe lângă proprietăţile antimicrobiene puternice, tinctura de usturoi are efecte de reducere a tensiunii arteriale, de încetinire a procesului de sclerozare a vaselor de sânge, de împiedicare a stazelor venoase, de fluidifiere a secreţiilor bronşice, de tonifiere a organismului pe ansamblu. Practic este utilizată cu succes în peste o sută de afecţiuni, multe dintre ele fiind adesea dificil de tratat şi mai ales de prevenit prin metodele terapeutice folosite pe scară largă în prezent. Iată în continuare descrise pe larg proprietăţile tincturii de usturoi, precum şi afecţiunile în care este utilizată cu succes:

ACŢIUNI:

INTERN: activator al peristaltismului intestinal (dozele mici simulează peristaltismul, dozele mari devin însă inhibitoare), antiaterosclerotic bun (împiedică depunerea şi favorizează eliminarea plăcilor de aterom de pe pereţii vaselor sanguine), antibacterian foarte puternic (alicina conţinută de usturoi în concentraţie de 1:100.000 acţionează atât asupra germenilor gram-pozitivi, cât şi a celor gram negativi), antifungic puternic, antiseptic general cu spectru foarte larg, antiseptic pulmonar puternic (uleiul volatil se elimină parţial prin plămâni), hipotensiv foarte bun (disulfura de alil reduce tensiunea arterială), antitrombotic - împiedică formarea trombilor (alicina, adenozina şi metil-alil-trisulfidul au acţiune antiagregant plachetară), bradicardizant mediu-slab, expectorant bun şi rapid, fluidifiant bun al secreţilor bronşice, produce o scădere a colesterolului din sânge (deasemenea o scădere a trigliceridelor, lipoproteinelor şi fosfoiipidelor serice), tonic vascular mediu, vasodilatator mediu,

vermifug bun.

Alte proprietăţi interne: antispastic slab, carminativ mediu-slab, coleretic mediu, diuretic mediu, febrifug mediu-slab, hipoglicemiant slab, sedativ slab, anticataral bun, antidiareic mediu-slab, antigutos bun, antireumatic mediu-slab, tonic nervos bun, tonic cardiac bun.

EXTERN: antibacterian puternic, antifungic puternic (inhibă dezvoltarea ciupercilor patogene), antiseptic cu spectru larg, antiviral mediu, rubefiant mediu-slab.

INDICAŢII:

INTERN:

- prevenirea şi combaterea bolilor infecţioase: epidemii gripale, febră tifoidă(adjuvant), difterie (adjuvant) - se iau 30 de picături de tinctură cu puţină apă de 4-6 ori pe zi, pe stomacul gol.

- **enterocolită, diaree, dizenterie (adjuvant)** - într-o linguriţă rasă de pulbere de creţişoară (Alchemilla vulgaris) sau coada racului (Potentilla anserina) se adaugă 50 de picături de tinctură de usturoi. Se administrează 4 asemenea doze pe zi, pe stomacul gol.

- **digestie anevoioasă, atonie digestivă, constipaţie atonă** - se iau 20 de picături de tinctură de usturoi în puţină apă cu 10 minute înainte de masă, pe stomacul gol.

- **paraziţi intestinali (ascarizi, oxiuri, tenie)** - într-o linguriţă rasă de pulbere de pelin (Arthemisia absinthum) se adaugă 100 de picături de tinctură de usturoi. Se administrează două asemenea doze dimineaţa, Ia o oră una de cealaltă. Tratamentul durează 2 săptămâni după care se face o pauză de alte 2 săptămâni după care, dacă este cazul, se poate relua.

- **bronşită cronică şi acută (inclusiv cea astmatiformă), tuse convulsivă** - se amestecă 2 linguriţe de tinctură de usturoi cu 4 linguri de miere, se administrează pe parcursul unei zile, pe stomacul gol.

- **astm** - pentru combaterea crizelor de astm se iau 20 de picături de tinctură de usturoi cu o linguriţă de miere, pe stomacul gol.

- **arterioscleroză, ateroscleroză, varice, hemoroizi** - se combină într-un vas 100 de mililitri de tinctură de usturoi cu aceeaşi cantitate de tinctură de propolis şi cu 500 grame de miere. Se administrează din acest amestec de trei-patru ori pe zi câte o jumătate de linguriţă, pe stomacul gol, vreme de trei luni.

- **hipertensiune arterială, tahicardie, aritmie cardiacă (palpitaţii)** - se iau 30 de picături de tinctură de usturoi de 34 ori pe zi, cu puţină apă, pe stomacul gol.

- **astenie, slăbiciune generală, dezechilibre endocrine** - se iau dimineaţa şi seara 30-50 de picături de tinctură de usturoi diluate în



jumătate de pahar de apă, pe stomacul gol.

- **candidoză bucală şi a căilor respiratorii** - se combină două linguriţe de tinctură de usturoi cu 5 linguriţe de miere. Se administrează acest amestec pe parcursul unei zile. Un tratament durează minim 7 zile.

Alte utilizări interne: hipercolesterolernie (valori ridicate ale colesterolului din sânge), gută, reumatism, afecţiuni renale, retenţie urinară, litiază renală urică, edem al gambelor, pletoră, paradontoză.

EXTERN:

- **plăgi, plăgi infectate** - comprese cu tinctură de usturoi
- **scabie, negi, bătături (clavus)** - se pun comprese cu tinctură de usturoi pe zonele afectate, care se acoperă cu material impermeabil şi se ţin de seara până dimineaţa, timp de 15 zile .
- **nevralgii** - frecţii cu tinctură de usturoi în care eventual se pun şi câteva picături de ulei volatil de mentă
- **înţepături de insecte (viespi etc)**- se scoate acul dacă există şi se aplică o compresă cu tinctură de usturoi pe zona afectată
- **creşterea părului** - masaj la rădăcina părului cu tinctură de usturoi, 1-2 ori pe săptămână
- **reumatism, încheieturi umflate sau dureroase** - frecţii cu tinctură de usturoi în care eventual se pun şi câteva picături **de ulei volatil** de mentă şi puţin camfor
- **răguşeală, guturai, tuse** - gargară cu o soluţire obţinută **din** 1 linguriţă de tinctură de usturoi diluată într-un sfert de pahar (50 **ml.)** de apă
- **afte, infecţii bucale cu candida** - clătiţi ale gurii cu o soluţire obţinută din o linguriţă de tinctură de usturoi diluată într-un sfert de pahar (50 ml.) de apă
- **candidoză vaginală** - 30-40 picături de tinctură de usturoi se amestecă foarte bine cu 1-2 linguri de miere obţinându-se **o** mixtură care se aplică pe pereţii vaginului. Se lasă 2-3 ore, după care se fac spălaturi cu apă fără săpun, apoi cu ceai de flori de muşeţel sau de frunze de tătăneasă.

MOD DE ADMINISTRARE:

Intern: se iau de regulă 30-40 de picături diluate în 100 ml. (jumătate de pahar) de apă, de 3-4 ori pe zi. Combinaţiile de tinctură de usturt.i cu alte fineturi se iau în aceeaşi doză şi deasemenea, diluate în apă.

Extern: se administrează conform indicaţiilor date la fiecare

_ _

afecțiune în parte.

PRECAUȚII:

Administrarea internă poate produce persoanelor cu sensibilitate gastrică sau hepatică stări neplăcute cum ar fi: senzație de vomă, inapetență temporară, indigestie.

în cazul aplicării externe trebuie folosit cu precauție căci poate provoca reacții neplăcute ale pielii.

CONTRAINDICAȚII:

Nu se administrează intern persoanelor cu cataruri gastrice și intestinale, în simptome congestive pulmonare (tuse seacă, tuse sanguinolentă, stări febrile), deoarece accentuează starea iritantă. Mamelor care alăptează - transmite laptelui mirosul și gustul de usturoi.

CAZURI CONCLUDENTE:

LV., 63 ani, Brașov, inginer constructor - hipertensiune arterială,, hemoroizi, ateroscleroză

"Am apelat Ia tratamentul naturist în urma a mai mult de doi ani de medicape pentru reglarea tensiunii, care nu a fost însă pe deplin satisfăcătoare datorită unei sensibilități mari care mi-a apărut la medicamente. Am apelat la o rețetă folosită de apicultorii din satul meu natal de când eram copil, pentru tratarea unor probleme ale vaselor de sânge și ale circulației: 3 linguri de tinctură de propolis, se amestecă cu 3 linguri de tinctură de usturoi și 7 linguri de miere de salcâm. Toate ingredientele se amestecă foarte bine până apare o soluție omogenă care va fi păstrată la întuneric, în cămară. Tratamentul meu a durat 3 luni, timp în care am luat câte o linguriță din acest preparat simplu de 3 ori pe zi. în primele 3 săptămâni am constatat că tensiunea a scăzut, însă nu brusc ci treptat, ceea ce m-a încurajat să continui. După aproape două luni de tratament, s-a produs ceea ce nu reușise până acum nici un medicament tensiunea mea era stabilă, zi de zi, având ușoare creșteri doar când eram foarte supărat și stresat la serviciu. Dacă ar B fost numai atât și tot era excepțional efectul remediului însă ca prin farmec, după aceste două luni, o altă problemă care mă chinuia adesea - hemoroizii - s-a rezolvat Umflăturile s-au retras și nu au mai sângerat, deși eram în perioada (toamnă spre iarnă) în care de obicei starea se agrava. Cred că a fost, după 10



ani de zile, cea mai liniștită iarnă din punctul de vedere al stării de sănătate, în care nici măcar nu am răcit, deși întreaga familie a trecut, la diferite intervale, prin confruntarea cu gripa sau răceala. Leacurile acestea simple care se cunosc din străbuni ascund în ele o întreagă experiență a vindecării și o putere curativă pe care, iată, mi-a trebuit aproape o viață de om ca să o apreciez cu adevărat Sunt sigur că trebuie să lăsăm la o parte indiferența și neatenția și să ne întoarcem la rădăcinile noastre: la Natură, la leacurile strămoșilor și la credința că Dumnezeu ne ajută mereu și e alături de noi."

C.G. 39 ani, București, chimist toxicolog - candidoză

"Banala candidoză «pe care toată lumea o are» cum spun medicii, se poate transforma, așa cum a arătat experiența mea, într-o sursă de continuu disconfort și suferință. Probabil și datorită alimentației sau a stării mele interioare mai agitate candidoză vaginală cu care mă confruntam deja de mai mulți ani devenise foarte persistentă și rezistentă Ia diferitele medicamente pe care le-am încercat în general, după folosirea unor anticandidozice, scurgerile se diminuau mult și mâncărimile aproape dispăreau, dar după numai 2-3 săptămâni re-izbucnea cu și mai mare forță, ajungând uneori la senzații de iritație și usturime greu suportabile. Sfătuită de o colegă pasionată de plante mi-am făcut un preparat natural din tinctură de usturoi (o jumătate de linguriță), tinctură de propolis (o linguriță) și miere de albine (4-5 lingurițe). în pofida mirosului nu tocmai agreabil, am aplicat acest preparat (intravaginal) timp de o săptămână, după care am făcut o săptămână de pauză. Deja de la primele 2 aplicații durerile, usturimile și scurgerea neplăcută s-au diminuat foarte mult iar la a doua cură (după o săptămână de pauză) au dispărut aproape complet Am făcut 2 luni de tratament în felul acesta, cu o săptămână tratament și una pauză, iar efectele au fost neașteptat de bune. Mai mult, i-am dus biochimistei din laboratorul în care lucrez o mostră de preparat fără să-i spun ce este, rugând-o să facă un test pe o lamă cu candida. Răspunsul ei a fost o conștientizare în plus și pentru mine: « Spune-mi ce solupe ai aici, că nu am mai văzut așa ceva Ia nici o substanță din cele pe care le-am testat până acum: procentul de distrugere a microorganismelor este de aproape două ori mai mare decât la oricare alt preparat antifungic de uz uman cu care am lucrat ». Chiar dacă mi se pare destul de greu să cred că vom ajunge să găsim în farmacii creme anticandidozice cu extract de usturoi, cu siguranță că nimic nu ne va opri să folosim singuri ceea ce Natura ne lasă la îndemână cu atâta simplitate."

TINCTURA DE VALERIANĂ

- Valeriană officinalis -



Fără doar și poate că este o plantă de referință a fitoterapiei, fiind folosită și cunoscută din cele mai vechi timpuri. Alături de sunătoare face parte din plantele psiho-active cele mai folosite, datorită acțiunii lor calmante psihice, anxiolitice, anti-depresive și somnifere. Este o plantă mai "grea", care produce somn, creează o stare de confort psihic, micșorează excitabilitatea (este și anafrodiziacă). Tratamentul de lungă durată cu acesta plantă s-a dovedit a fi salvator în anghina pectorală, în hipertensiune și gastrită pe fond de stres, în nevroze cardiace, în insomnie, în stări de nervozitate la copii, în anumite afecțiuni și tulburări psihice (de Ia depresiile pasagere, la stările de hiperexcitabilitate și nevrozele severe).

ACȚIUNI

INTERN: anafrodisiac puternic pe termen lung, antiasmatic bun (datorită acțiunii antispastice asupra musculaturi netede a arborelui bronșic), sedativ nervos puternic (mai ales în doze mari), antidepresiv puternic, anxiolitic mediu, tranchilzant (este un tranchilizant puternic și lipsit de toxicitate), calmant general puternic, antispastic bun, calmant gastric bun, emetic bun, hipotensiv mediu, reglează ritmul cardiac, somnifer puternic, vermifug mediu.

INDICAȚII

INTERN:

- astm bronșic - se ia o jumătate sau o linguriță de tinctură de valeriană de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol, diluată în 200 ml de apă. Acest tratament dă rezultate mai ales la persoanele care fac crizele de astm pe fond de stres sau suferă de surescitare nervoasă, anxietate.

- **boli cardiace pe fond nervos, tulburări de ritm cardiac (inclusiv cele care apar la menopauză), hipertensiune** - se ia câte o linguriță de tinctură de valeriană de 3-4 ori pe zi, la orele 8, 12, 16, 22. TInctura se diluează în 100 ml de apă și se administrează numai pe stomacul gol. Tratamentul se realizează pe durata mai multor săptămâni, mai ales în perioadele de accentuare a acestor afecțiuni. Se vor utiliza în paralel și alte plante specifice pentru tratarea acestor tulburări.

- **adjuvant în angină pectorală şi ateroscleroză** - se combină în proporţii egale tinctura de valeriană cu cea de anghinare *{Cynara scolymus),* rostopască *(Chelidonium majus),* păducel *(Crataegus oxyacantha).* Se ia câte o linguriţă din această combinaţie de 4 ori pe zi, diluată în apă.



- **colici gastrice, colici abdominale şi renale** - se ia o linguriţă de tinctura de valeriană diluată în 100 ml. de apă, la nevoie.

- **dureri menstruale puternice, ciclu menstrual abundent** - înainte cu 1-2 zile de declanşarea ciclului menstrual se iau câte 2-4 linguriţe de tinctura de valeriană pe zi, diluată în 100 ml de apă. Tratamentul se face până la încetarea ciclului menstrual.

- **tulburări de menopauză** - se iau 3-4 linguriţe de tinctura de valeriană pe zi (diluată cu apă), cu jumătate de oră înaintea meselor principale şi înainte de culcare. Tratamentul durează minim 3 luni.

- **hiperexcitabilitate sexuală (atât la bărbaţi, cât şi la femei)** - se fac cure de 2 săptămâni, timp în care se iau 4 linguriţe de tinctura de valeriană pe zi, de preferinţă înainte de flecare masă şi seara, înainte de culcare. La bărbaţii cu ejaculare precoce se recomandă 1-3 linguriţe de tinctura de valeriană diluată în apă, cu 20 de minute înainte de realizarea actului amoros.

- **insomnie** -1-2 linguriţe de tinctura de valeriană, administrate seara, cu 1-2 ore înainte de culcare, în doză unică, într-o cantitate de 250 ml de apă.

- **anxietate, depresie, nevroze, stări de nervozitate şi iritabilitate psihică** - tinctura 1/2-1 linguriţă de tinctura de patru ori pe zi. Tinctura se administrează diluată în apă.

- **boli care apar pe fond de stres şi nervozitate (gastrită, colită de fermentaţie, hipertensiune etc)** - tinctura 1/2-1 linguriţă de patru ori pe zi. Tinctura se ia diluată în apă, de preferinţă pe stomacul gol, la orele 8, 12, 18, 22.

MOD DE ADMINISTRARE:

Se ia de regulă o linguriţă de tinctura diluată în 100 ml. Qumătate de pahar) de apă, de 3-4 ori pe zi, pe stomacul gol.

PRECAUŢII ŞI CONTRAINDICAŢII:

Persoanelor astenice, apatice această tinctura le este^cbntraindicată. Medicina tradiţională indiană ayurveda nu recomandă această plantă

în paralizie, deoarece - se spune - favorizează instalarea unei stări de inerţie mentală la pacienţii cu această afecţiune.

UN CAZ CONCLUDENT:

A.L. 65 ani, consilier editorial - insomnie persistentă

"Sunt o Bre foarte dinamică şi lucrez foarte mult, dar cu ajutorul lui Dumnezeu nu am avut, odată cu înaintarea în vârstă, mari probleme de sănătate, iar puterea mea de'muncă este încă intactă. Cu toate acestea, de 2-3 ani au apărut şi unele semne ale uzurii şi ale bătrâneţii, cel mai supărător fiind o insomnie care m-a agasat aproape constant, seară de seară. înainte nu-i înţelegeam chiar pe unii dintre prieteni care îmi spuneau că nu reuşesc să doarmă - cum să nu dormi, după o zi încărcată, în care ai gustat viaţa din plin? lată însă că am ajuns să aflu şi eu: după culcarea de ta ora 11, urma seară de seară trezirea la 12-1 şi apoi chinul de a adormi din nou între noianurile de gânduri, iar apoi dimineaţa - "trezirea" după o noapte epuizantă. Am încercat el puţin 10 medicamente alopate şi remedii naturiste pentru a scăpa de insomniile acestea chinuitoare. Doar după 3 ani (timp în care au existat, fireşte şi perioade mai bune în care puteam dormi chiar 4 ore pe noapte) la sfatul unui prieten am încercat un medicament din plante foarte simplu: tinctură de valeriană. Fără prea mult entuziasm am luat înainte de culcare câte 2 linguriţe din această tinctură, în puţin ceai călduţ, încă de la prima administrare am simţit cum mă scufund în somn brusc imediat ce am pus capul pe pernă. îmi mai aduc aminte doar faptul că îmi simţeam corpul foarte greu, după care am plonjat într-un somn de 10 ore, cum numai avusesem de nu mai ştiu când. Mi s-a părut un adevărat miracol: seară de seară somnul meu apărea ca scufundarea în ceva moale şi greu şi am ajuns să dorm atât de adânc încât nu-mi mai aminteam nici măcar un vis. Ceea ce nu era aşa de plăcut era faptul că dimineaţa mintea mea funcţiona încă cu greutate, iar o oarecare stare de ameţeală a persistat în primele zile ale tratamentului până către prânz. Odată cu odihna profundă, s-a produs însă o relaxare şi regenerare pe care doar în copilărie am mai trăit-o şi treptat nu am mai resimţit stările neplăcute de lentoare dimineaţă. Am rămas prietenă cu această tinctură magică pe care o iau în prezent numai atunci când simt că sunt extrem de surescitată sau când somnul tinde să nu mai fie atât de odihnitor. Mai trebuie să adaug că deşi călătoresc destul de mult, nu plec în nici o călătorie fără flaconul salvator cu tinctură de valeriană."



CAPITOLULUI
ULEIURILE VOLATILE NATURALE



ULEIURILE VOLATILE NATURALE

Aromele naturale au exercitat dintotdeauna o fascinaţie cu totul aparte asupra omului, efectele lor vindecătoare asupra trupului combinându-se cu influenţa puternică asupra psihicului şi emoţiilor. Aceasta a făcut ca anumite uleiuri, pomezi şi extracte speciale din plante aromate să fie utilizate eficient din Antichitate şi până în prezent, fără a-şi pierde deloc puterea curativă şi de influenţă. La ora actuală se cunoaşte faptul că parfumurile naturale ale plantelor, precum şi gustul foarte intens al unora dintre ele este rezultatul unei componente extrem de importantă în fitoterapia naturală: uleiul volatil. Re că sunt utilizate intern sau doar extern ele reprezintă adevărate "arme" de forţă ale terapiei naturale, datorită acţiunilor foarte rapide, profunde şi directe, atât asupra unor sisteme fiziologice cât şi asupra psihicului uman. Vom prezenta în cele ce urmează câteva elemente de bază cu privire la uleiurile volatile, precum şi descrierea detaliată a câtorva dintre cele mai folosite uleiuri din ţara noastră.

CE ESTE ULEIUL VOLATIL?

Cunoscut sub denumirea de ulei volatil, ulei eteric sau ulei esenţial din plantă, el este cunoscut de către majoritatea cititorilor sub forma picăturilor puternic aromate şi foarte concentrate din diferite plante, care se găsesc ambalate în flacoane în magazinele naturiste. Ce este însă în realitate acest ulei aromat?

Uleiul volatil este o combinaţie de substanţe organice complexe aflate în amestec în proporţii specifice în anumite părţi ale plantelor aromatice. Tipul şi proporţia de participare a substanţelor volatile la alcătuirea unui ulei volatil variază în primul rând în funcţie de specia de plantă dar şi de rasa genetică, de locul în care creşte planta, de condiţiile de climă, sol, de perioada de recoltare etc.

Plantele care secretă uleiuri volatile sunt foarte variate, între acestea fiind incluse şi cele inferioare (cum ar fi algele). Unele familii de plante sunt mai bogate în uleiuri volatile: Pinaceae, Umbeliferae, Lauraceae, Labiatae. Diferenţele care apar între diferitele specii de plante se referă atât la cantitatea de ulei volatil secretat, cât şi la compoziţia sa chimică.

în general plantele aromatice conţin ulei volatil în toate organele plantei în proporţii diferite, excepţie făcând doar câteva plante: trandafirul (care secretă doar în flori), valeriana (care conţine ulei volatil doar în rădăcină şi mult mai puţin în rest), ghimbirul (doar rădăcina), citricele (mult mai mult în fruct şi floare). Deşi se aseamănă ca şi compoziţie, uleiurile volatile conţinute în diferitele organe ale plantei nu sunt perfect identice. De exemplu, uleiul obţinut din rădăcina de angelică (Angelica archangelica) este diferit de cel obţinut

din seminţe.
în cadrul aceleiaşi specii de plante există anumite varietăţi, obţinute cel mai adesea prin inginerie genetică, care conţin cantităţi mai mari de ulei esenţial.

COMPOZIŢIA ULEIULUI VOLATIL

Compoziţia uleiului volatil variază în primul rând în funcţie de specie. A fost lansată ipoteza unei asemănări între formulele chimice ale uleiurilor speciilor' din plante înrudite. Această ipoteză a fost însă ulterior contrazisă de cercetările care arată faptul că uleiurile esenţiale ale unor plante "îndepărtate" conţin aceleaşi tipuri de substanţe, în timp ce plante din aceeaşi familie au o compoziţie chimică mult diferită.

Complexitatea substanţelor care intră în compoziţia uleiului volatil este diferită. Unele dintre aceste substanţe cum ar fi terpinenul, sabinenul, mentolul, mentona, fencona, fiind mai rare şi mai dificil de sintetizat, în timp ce altele (pinenul, limonenul, cineolul) sunt foarte răspândite în plante. Pe lângă substanţele care intră în componenţa uleiului volatil în proporţie mare, există şi substanţe care se găsesc în proporţii mici sau foarte mici, al căror rol terapeutic nu a fost elucidat până la capăt şi care fac practic ireproductibilă prin sinteză formula unui ulei volatil natural. Aceasta face de altfel ca efectele terapeutice ale uleiurilor volatile obţinute prin sinteză chimică să fie considerabil diferite şi diminuate faţă de cele extrase pe cale naturală. Ultimele analize au pus în evidenţă numai la uleiul de mentă existenţa a 200 de componenţi diferiţi. Doctorul Taylor de la Universitatea din Austin, Texas, citat de Jean Valnet, scria că: "esenţele aromate ne oferă mai mulţi compuşi noi decât toţi chimiştii din lume, chimişti care nu i-ar putea sintetiza niciodată în mii de ani de eforturi".

între compoziţia chimică a uleiului extras prin diferite procedee şi cea a uleiului existent în stare naturală în plantele vii există diferenţe considerabile. Compoziţia uleiurilor extrase prin metode industriale din plante depinde în primul rând de modul de uscare, de depozitare şi de procedeul de extracţie folosit. Se consideră că formula naturală, completă a uleiului eteric este cea de referinţă pentru evaluarea eficienţei unui procedeu de extracţie. După mai multe cercetări *s&* ajuns la concluzia că efectele terapeutice de mare fineţe cum ar fi cel de stimulare şi reglaj a activităţii endocrine sau efectul imunomodulator se obţin cu extractele din plante aromatice la care nu a fost modificată prin extracţie (şaua fost modificată foarte puţin) compoziţia chimică iniţială.

Metodele principale de extragere a uleiurilor volatile care sunt utilizate la ora actuală sunt: distilarea cu apă, antrenarea cu vapori,

extracţia cu solvenţi volatili, extracţia cu solvenţi nevolatili, extracţia cu solvenţi solizi, extracţia prin metode mecanice, fermentarea, incizarea etc. Nu vom detalia aici diferenţele între aceste metode de extracţie, însă merită să avem în vedere că extracţia cu influenţă termică (ca în cazul antrenării cu vapori sau a distilării cu apă) diminuează considerabil proprietăţile curative ale unor uleiuri, fiind însă şi mai accesibilă din punctul de vedere al costurilor de producţie, în cazul altor uleiuri volatile extracţia făcută la rece r/ăstrează foarte bine proprietăţile vindecătoare, dar preţul unui flacon cu astfel de ulei natural poate să pară cu adevărat exorbitant...

ROLUL ULEIURILOR VOLATILE ÎN ORGANISMUL VEGETAL CARE LE SECRETĂ

Putem înţelege mai mult din influenţa aparte pe care aceste uleiuri o determină asupra fiinţei umane, căutând să înţelegem ce rol îndeplinesc aceste esenţe aromate în planta care le secretă. Acesta este un subiect de studiu tot atât de vechi ca şi aromoterapia fundamentată chimico-biologic. De la bun început trebuie să precizăm că rolul uleiurilor volatile în organismul plantei încă nu este cunoscut cu precizie. Se ştie totuşi, că uleiurile aromatice au rolul de a îndepărta dăunătorii, de a chema agenţii de polenizare (insecte, păsări), de a îndepărta concurenţa nedorită a altor specii. Uleiurilor esenţiale li se mai atribuie şi un rol de hormoni vegetali. Gavrilovici, citat de Gattefosse menţionează că fito-hormonii ("hormonii vegetali") sunt de trei feluri: hormoni sexuali (masculini şi feminini), hormoni embrionari sau germinativi şi hormoni de creştere.

Se pare că esenţele aromatice secretate de plante, deşi nu întotdeauna conţin hormoni, joacă rolul hormonilor, atât în organismul vegetal care le secretă cât şi - foarte important - în cazul fiinţei care le consumă. Aceasta poate să explice parţial efectele aparte pe care unele uleiuri aromatice Ie exercită asupra sistemului endocrin al fiinţei umane.

Totuşi, motivul pentru care plantele secretă uleiuri volatile în cantităţi diferite în anumite perioade, motivul pentru care uleiul este depozitat într-o măsură mai mare în anumite organe ale plantetor decât în altele, pentru care compoziţia sa variază de la un organ al plantei la altul rămâne încă un mister nedesluşit.

Bradul, de exemplu, are două perioade de maximă secreţie a uleiului volatil: vara şi iarna. Cea mai mare cantitate de ulei volatil are în timpul maximului de iarnă, în luna ianuarie. Toate cercetările ştiinţifice de până acum arată că natura nu face gesturi gratuite - o plantă nu investeşte energie şi resurse pentru a realiza sinteze complicate, pentru a obţine substanţe de care nu are nevoie. Planta care şi-ar

permite un asemenea lux ar fi eliminată prin selecție naturală, arealul său fiind ocupat de specii care nu-și irosesc vitalitatea în "investiții nerentabile". Această secreție a uleiului volatil la brad în timpul iernii, în plin repaus vegetativ, când se consideră că toate funcțiile vitale sunt suspendate până la venirea primăverii, nu este explicabilă prin teoriile obișnuite. Nici dăunători, nici insecte care să facă polenizarea nu există iarna. Activitate de schimb de substanță nu există în plantă, așa încât să poată fi vorba de o acțiune hormonală. Cu toate acestea plante secretă cantități impresionante de ulei volatil din nu se știe care motiv. Este posibil ca cercetările cu aparatură modernă, poate chiar neconvențională, să pună în evidență existența unor procese extrem de fine, din lumea invizibilului, care să arunce o nouă lumină asupra plantelor în general și a celor aromatice în special. Până atunci însă se ridică serioase semne de întrebare cu privire la validitatea anumitor teorii și mai ales asupra metodelor de lucru larg acceptate în farmacologia actuală. Poate că farmaciștii sunt încă departe de a intui adevărata valoare terapeutică a esențelor volatile și a însăși plantei aromatice. Este posibil ca peste câteva decenii actualele metode de extracție prin distilare, dizolvare în solvenți sintetici să apară ca niște metode extrem de primitive, care privează medicamentele vegetale de cele mai importante virtuți terapeutice. Se poate, deasemenea, ca misterioasele compatibilități între substanța secretată de plantă și anumite sisteme extrem de complexe din organismul uman, cum ar fi cel imunitar sau cel endocrin, să poată fi explicată de pe un alt nivel de înțelegere, superior, descoperindu-se chiar legi care să permită găsirea remediului celui mai potrivit nu doar pentru o anumită boală, ci chiar pentru un anumit pacient

EFECTELE TERAPEUTICE GENERALE ALE **ULEIURILOR** VOLATILE

După cum este probabil cunoscut de cei mai mulți cititori, din punct de vedere fiziologic se consideră că vindecarea cu plante medicinale se face cu ajutorul unor substanțe chimice secretate în anumite organe vegetale ale plantei, numite principii active. Aceste principii active au fost împărțite pe categorii determinate de structura chimică și fizică sau de acțiunea lor terapeutică.

Uleiurile volatile reprezintă astfel de principii active care au fost diferențiate de celelalte substanțe nu doar datorită structurii chimice, dar și acțiunii lor terapeutice, precum și anumitor proprietăți fizice caracteristice. 0 proprietate fizică ce stă și la baza denumirii adoptate este chiar volatilitatea, adică proprietatea uleiurilor de acest tip de a se evapora (de a se volatiliza) la temperaturi obișnuite ale atmosferei terestre (la temperatura camerei, de exemplu). Deasemenea, marea

majoritate a uleiurilor volatile au un miros foarte caracteristic, cel mai adesea plăcut, deși sunt cunoscute și excepții. Uleiurile volatile au în compoziție substanțe specifice. Uleiul volatil al unei anumite specii conține de cele mai multe ori o substanță chimică într-o proporție mult mai mare decât celelalte. De aceea, această substanță care predomină cantitativ este studiată cel mai amănunțit din punctul de vedere al acțiunii farmacodinamice, adesea studiul unui ulei volatil fiind identificat doar cu cel al componentei sau a componenților principali.

Unii autori tind, atunci când trec în revistă acțiunile terapeutice ale unei plante aromatice, să ia în considerare strict acțiunea uleiului volatil, luat separat de celelalte componente. Acest ulei este separat, extras, adesea prin procedee care alterează structura sa naturală, ceea ce mărește mult posibilitatea apariției unor erori în evaluarea acțiunii farmacodinarnice. Este posibil ca acțiunile uleiului volatil extras prin distilare să fie mult diferite de cele ale plantei folosite în stare crudă sau în stare uscată neprelucrată. Practica a demonstrat că, deși există o legătură evidentă între anumite substanțe chimice, clar individualizate, și anumite acțiuni terapeutice, acțiunea binefăcătoare a unei plante aromatice nu este justificată în totalitate de suma acțiunilor substanțelor chimice extrase din ea. De cele mai multe ori principiile active acționează în complex (ca un tot unitar), motiv pentru care este bine pe de o parte să fie caracterizată o plantă nu doar din punctul de vedere al unui principiu activ considerat principal, ci luând în considerare toate substanțele active pe care le conține, pe de altă parte să fie folosite extracte cât mai complete, care să cuprindă pe cât posibil toate substanțele active în forma lor naturală.

CÂTEVA ACȚIUNI CURATIVE COMUNE MAJORITĂȚII ULEIURILOR VOLATILE:

Uleiurile volatile au, aproape toate următoarele acțiuni comune:

- acțiunea antiseptică;
- acțiunea rubefiantă (de dinamizare a circulației și de ușoară iritare a pielii în aplicațiile locale);
- acțiunea expectorantă și fluidifiantă a secrețiilor bronhice;
- acțiunea antispasmodică.

Gustul predominant al uleiurilor aromatice este întotdeauna picant-arzător, dar pot să apară și gusturi secundare (cum ar fi cel dulceag la fenicul și portocal, sau amărui la salvie etc).

Aproape toate uleiurile aromatice sunt toxice în doze mari, de ordinul zecilor de grame. Unele, cum ar fi uleiul de isop, nucșoară sau de lavandă sunt stupefiante, altele, cum ar fi uleiul de mentă, de arnică sau de salvie au o acțiune paralizantă asupra unor centri nervoși, determinând în doze mari moartea prin asfixie (prin paralizarea

centrului respirației) sau prin oprirea bătăilor inimii. Chiar și Ia uleiuri mai "blânde", cum ar fi cel din pin, brad, portocale utilizarea unor doze prea mari poate să provoace în uz intern efecte de creștere a tensiunii, iritații gastrice etc. Din aceste motive întotdeauna dozarea se va realiza cu foarte mare atenție, dozele recomandate pentru terapie fiind de ordinul câtorva picături pe zi. Aceste doze terapeutice zilnice diferă considerabil de la o plantă la alta și tocmai de aceea se recomandă consultarea cu atenție a dozelor prescrise pentru fiecare ulei volatil în parte. Dozarea atentă și folosirea unor uleiuri de calitate sunt marile secrete ale acestei terapii.

ACȚIUNI CURATIVE SPECIFICE

Pe lângă acțiunile precizate ca fiind valabile pentru toate tipurile de uleiuri volatile mai sunt și cele specifice uleiurilor volatile secretate de fiecare specie în parte. La uleiurile volatile sunt cunoscute o multitudine de acțiuni dintre care enumerăm, cu titlu de exemplu, câteva:

- acțiuni hormonale - la țelină, mărar, tarhon;
- stimulatoare imunitare - la piperul lupului (Asarum europaeum), cimbrișor, eucalipt;
- antihistaminice - la mușețel;
- anafrodisiace - la hamei, valeriană;
- psihotrope - Ia nucșoară, valeriană, lavandă;
- anestezică - la nucșoară în doze mari, cuișoare aplicate extern (în zona bucală mai ales), cimbru;
- afrodisiacă - la busuioc, scorțișoară, cimbru, fenicul;
- hipnotică - la lavandă, portocal, valeriană, hamei;
- vermifugă - la usturoi, pelin, vetrice, cimbru, mentă;
- insecticidă - la piretru, eucalipt.

INFLUENȚA ULEIURILOR VOLATILE ASUPRA PSIHICULUI:

O secțiune aparte în studierea uleiurilor volatile o constituie efectele particulare pe care esențele extrase din diferite plante le exercită asupra stării psihice a omului. Deși din punct de vedere chimic, de la nivelul cunoștințelor actuale, este foarte dificil (practic imposibil) de explicat de ce aroma plantei influențează atât de nuanțat și de divers psihicul uman, de-a lungul sutelor de ani de interacțiune cu plantele medicinale, oamenii au putut remarca cu o precizie uimitoare faptul că anumite arome determină aproape întotdeauna, prin fenomene misterioase, aceleași efecte de trezire a unor stări psihice benefice, a unor emoții sănătoase și stenice^ favorabile vindecării și regenerării interioare.

Această influență este incontestabilă, existând numeroase dovezi în acest sens. Iată câteva dintre acestea:

- folosirea în toate culturile străvechi şi contemporane a plantelor aromatice pentru intensificarea şi rafinarea trăirilor mistice. în această direcţie un exemplu specific spaţiului românesc este folosirea busuiocului în ritualul creştin;

- folosirea în toate zonele geografice în ritualurile şi obiceiurile de dragoste ale diferitelor popoare a plantelor şi esenţelor aromatice;

- constatarea clinică a existenţei unor efecte puternice şi clar definite ale unor esenţe de plante asupra psihicului uman. Aceste efecte sunt foarte clar sesizabile mai ales în cazul utilizării dozelor mari, când apar chiar stări de delir, pierdere a simţului realităţii, euforie, unele droguri moderne fiind, din păcate, obţinute din nobilele plante aromatice. Cu toate acestea plantele aromatice folosite în doze corecte sunt complet nenocive şi trezesc întotdeauna stări psihice benefice, fără a genera, fireşte, nici o perturbare a percepţiei realităţii;

- folosirea populară a plantelor aromatice în ritualurile magice, în vrăjile şi în descântecele majorităţii popoarelor lumii. In acest sens în folclorul nostru sunt o mulţime de asemenea mărturii, plante aromatice ca odoleanul, pelinul, busuiocul, siminocul, lămâiţa fiind foarte frecvent folosite în magia populară românească şi consemnate în lirica populară. Persistenţa şi vastitatea răspândirii acestor informaţii poate fi un argument în favoarea existenţei nete a unor efecte fine ale aromelor naturale asupra psihicului uman.

Această acţiune deosebită de influenţare benefică a emoţiilor este menţionată de mai mulţi cercetători în domeniu, posibilităţile de cercetare fiind din păcate destul de limitate datorită delicateţei acestui subiect numit psihicul uman. în acest domeniu cercetările pe cobai sunt complet ineficiente, iar volumul necesar de observaţii este imens, posibilitatea de prelucrare a informaţiei în cazul unor studii de asemenea amploare, nuanţare şi complexitate fiind foarte dificilă, mai ales dacă se folosesc metodele de cercetare clasică. în sprijinul celor care, totuşi, vor să abordeze acest domeniu fascinant al influenţării benefice a psihicului uman cu ajutorul plantelor aromatice vin anumite sisteme care încep să se (re)afirme tot mai puternic. Este vorba de sistemele medicale orientale, în primul rând cel chinez, cel tibetan şi cel indian. Metodele de studiu pot părea, la prima vedere cel puţin, şocante pentru cei obişnuiţi cu modul de analizare clasic al substanţelor farmaceutice. La o privire mai adâncă însă, având în vedere şi rezultatele clinice obţinute, lucrurile devin mai credibile, studierea obiectivă a unei plante aromatice din punctul de vedere al acţiunii sale psihotrope fiind posibilă prin metode bine stabilite acum mai multe mii de ani, de către înţelepţii care au fundamentat sistemele medicale anterior amintite. Studierea acestor domenii, punerea în acord a cercetărilor clasice în domeniul farmaceutic cu cele

tradiționale, devine o necesitate tot mai acută. Aceasta cu atât mai mult cu cât în "spațiul" lăsat liber de cele două sisteme medicale (care, trebuie să o recunoaștem, sunt mult diferite între ele) este acoperit de tot felul de speculații, fantezii, neadevăruri și îndoieli. Folosirea plantelor aromatice pentru îmbunătățirea vieții psihice este un lucru perfect posibil, din ce în ce mai larg recunoscut și din ce în ce mai... tentant Aceasta mai ales datorită condițiilor existente în lumea civilizată a ultimelor decenii, condiții care au generat în ființa umană contorsionări lăuntrice, probleme care trebuiau rezolvate sau măcar amânate, așa ajungându-se la consumuri din ce în ce mai mari de medicamente psihotrope cu efect calmant anxiolitic, hipnotic ete.

Din aceste motive, vom prezenta în acest capitol, într-o manieră foarte succintă și informații sintetizate din științele tradiționale și moderne care au căutat să descopere taina utilizării acestor plante medicinale aromatice în scopul îmbunătățirii vieții psihomentale a omului.

MODUL ÎN CARE ACȚIONEAZĂ ULEIURILE VOLATILE ASUPRA ORGANISMULUI ȘI PSIHICULUI UMAN

Uleiul volatil secretat de către plantele medicinale poate acționa asupra organismului direct sau indirect. Exemple de acțiune directă asupra ființei umane sunt: acțiunile reglatoare hormonale, calmante ale sistemului nervos, stimulente ale sistemului imunitar. Exemplul clasic de acțiune indirectă a uleiurilor volatile asupra ființei umane este acela al acțiunii antiseptice: practic uleiurile volatile nu acționează asupra ființei umane, ci asupra germenilor patogeni care-i amenință echilibrul.

Modul în care uleiurile volatile acționează direct asupra organismului și a psihicului uman este, bine înțeles în studiu, neajungându-se deocamdată decât în faza de ipoteze parțial verificate și ipoteze verificabile în timp. Există mai multe idei, mai mult sau mai puțin îndrăznețe, privitoare la limbajul prin care comunică planta cu organismul și cu psihicul uman. Unele dintre aceste teorii iau în considerare chimismul organismului uman, altele iau în considerare anumite constante de natură fizică ce se modifică la ingerarea unei plante aromatice sau a unui ulei volatil, în timp ce unele studii mai îndrăznețe făcute cu ajutorul aparaturii de tipul camerelor de fotografiat Kirlian sau al aparatelor de măsură a curenților de înaltă frecvență pun în evidență fenomene aproape necunoscute științei actuale.

Comunicarea pe cale chimică este, pe de altă parte, cea mai la îndemână pentru explicarea fenomenelor din lumea vie. Marea majoritate a medicilor și farmaciștilor sunt de părere că acest chimism al plantelor și al organismului uman sunt baza vindecării în

tratamentul fitoterapeutic.

Este foarte interesant faptul că există o evidentă compatibilitate între substanțele secretate de plante (în cazul de față ne referim mai ales la uleiurile esențiale) și organismul ființei umane.

O ipoteză veche de cinci decenii, teoria stimulării biogene a lui Filatov, susține că efectul curativ plantelor medicinale se datorează faptului că în condiții de stres: rupere, uscare, distilare, tăiere sau mărunțire, plantele secretă substanțe stimulente foarte puternice în încercarea de a rezista agresiunii. O teorie cutremurătoare pentru etica umană, conform căreia vindecarea s-ar baza pe efortul plantei în suferință de a se salva, teorie la care din fericire pentru cei morali s-a renunțat din motive bine întemeiate:

- plantele nu au doar efect stimulent, ci și efect calmant, analgezic, hipnotic, precum și o altă gamă cuprinzătoare de acțiuni de reglaj. Acest fapt pune în evidență existența unei multitudini de roluri ale substanțelor secretate de plantă, cel stimulativ fiind doar o secvență a acestei multitudini.
- anumite plante cum ar fi unele rășinoase, citricele și altele își cedează de bună voie fructele sau anumite rășini, chiar scoarța (prin exfoliere) în cadrul ciclurilor naturale de viață, așa încât reflexul de apărare nu apare.
- experimentele efectuate cu aparatură de tipul detectorului de minciuni au arătat că plantele sunt mai altruiste decât par. fiind neliniștite atunci când o ființă umană suferă în preajma lor. Mai mult, în cazul unei plante de aloe s-a pus în evidență că își poate ceda de bună voie o frunză pentru a vindeca un cercetător care se rănise ușor la un braț. După unii cercetători în domeniul detectării emoțiilor regnului animal se poate vorbi chiar de... "compasiunea" regnului vegetal.

O bună parte a acțiunii curative a uleiurilor esențiale în organismul uman se explică prin acțiunea acestora la nivelul sistemului endocrin, în sprijinul acestei afirmații vin mai multe fapte experimentale clinice:

- efectul stimulativ al acelor de pin asupra gonadelor la bărbați;
- efectul anafrodiziac al hameiului și efectul de diminuare a activității gonadelor în cazurile de hiperexcitabilitate sexuală la bărbați;
- efectul emenagog al chiparosului asupra femelelor de cobai castrate;
- efectul reglator al țelinei, cepei și al mărarului asupra corticosuprarenalelor;
- efectul mărarului asupra glandelor mamare (determină mărirea acestora în volum și, în cazul femeilor care alăptează, mărirea secreției lactate);
- efectul emenagog al mărarului și al crucii pământului (Heracleum sphondyllium), vizibil și în cazurile de histerectomie totală.

Acţiunea esenţelor volatile asupra sistemului endocrin este exercitată pe două căi:

- stimulând sau inhibând activitatea unor glande, astfel crescând sau normalizând secreţia hormonală;
- influenţând direct organismul, esenţele aromatice comportându-se aproape ca nişte hormoni.

Unele plante aromatice conţin hormoni asemănători celor umani: hameiul - estrogeni, sarsaparilla (Smilax officinalis - o specie de plantă exotică) - testosteron, ignamia- prqgesteron, altele au efecte specifice unor hormoni, fără să se fi descoperit în uleiul lor volatil hormonii respectivi. De exemplu, uleiurile volatile de anason, fenicul, mărar, chimen au efect estrogen (amplificând caracterele sexuale secundare la femei), deşi uleiul lor volatil nu conţine acest hormon.

Deosebit de interesantă este acţiunea directă a esenţelor aromatice de plante asupra anumitor glande. Experimentele clinice şi de laborator au pus în evidenţă că: brânca ursului (Heracleum sphondyllium) acţionează ca un stimulent asupra gonadelor (atât la bărbaţi cât şi la femei), ţelina, usturoiul şi ceapa acţionează în sens reglator'asupra glandelor cortico-suprarenale, menta este un stimulent al activităţii hipofizei. Influenţa directă a hormonilor animali asupra pielii este bine cunoscută producătorilor de produse cosmetice, care s-au gândit să testeze fitohormonii. Rezultatele aplicării fitohormonilor din anumite plante asupra pielii sunt încurajatoare, acţiunea acestora fiind mai blândă decât a hormonilor animali, care pot produce efecte secundare neplăcute.

Pe de altă parte a fost pusă în evidenţă şi o acţiune directă a uleiurilor volatile asupra sistemului nervos:

- uleiul volatil de cuişoare, mentă, lavandă şi rozmarin determină la scurt timp după ingerare mărirea volumului secreţiilor salivare;
- uleiul volatil de chimen sau mentă determină accelerarea secreţiilor gastrice, ceea ce grăbeşte considerabil digestia;
- uleiurile esenţiale de fenicul, chimen, maghiran, rozmarin, scorţişoară determină o mărire a peristaltismului intestinal, motiv pentru care sunt folosite în tratamentul constipaţiei;
- uleiul volatil de isop acţionează prin intermediul sistemului nervos autonom asupra vaselor de sânge, determinând contracţia lor şi apoi o uşoară destindere, provocând o creştere, urmată de o uşoară descreştere a presiunii sanguine;
- uleiul de camfor acţionează asupra centrului respirator din sistemul nervos central, crescând rata şi amplitudinea respiraţiei.

Anumite efecte clar sesizabile ale plantelor aromatice nu pot fi puse, însă, pe seama influenţării activităţii endocrine sau nervoase din organismul uman. Se cunoaşte acum cu certitudine acţiunea

imunostimulatoare și imunomodulatoare a unor esențe aromatice cum ar fi aceea de piperul lupului (Asarum europaeum) sau de coada șoricelului, acțiunea hipocolesterolemiantă a uleiului de lămâie sau de grepfrut Nu se cunoaște cu claritate interdependența între diferitele sisteme și organe din ființa umană, din acest motiv este și foarte greu de precizat exact prin ce lanț de fenomene se produce un fenomen curativ cu ajutorul unuia sau a mai multor uleiuri volatile. Limbajul chimic mai are încă multe taine. Un pas important care a fost deja făcut este acela că s-a pus în evidență faptul că plantele în general și cele aromatice în special sunt o sursă extraordinară de medicamente naturale complexe, cu o nocivitate apropiată de cota zero și cu o subtilitate a efectelor care îndeamnă la studiu orice medic sau farmacist pasionat Misterul frunzei verzi a fost redescoperit; acum drumul este deschis unor cercetări îndrăznețe.

O METODĂ EFICIENTĂ DE A BENEFICIA DE EFECTELE PSIHO-MENTALE ALE ULEIURILOR VOLATILE: FOLOSIREA LĂMPII DE AROMOTERAPIE

în mai toate magazinele și farmaciile naturiste vom găsi un dispozitiv foarte simplu format dintr-un vas 0n care se pune uleiul volatil și apa) și un suport situat dedesubtul acestui vas, în care se pune o lumânare. Această "instalație", care poate lua fome de la cele mai simple la cele mai artistice, este un excelent mijloc de difuzare a uleiurilor volatile în atmosfera încăperilor prin antrenare cu vapori de apă. Iată cum se folosește acest dispozitiv:

- vom umple pe trei sferturi vasul cu apă situat în partea superioară a lămpii de aromoterapie;
- adăugăm în apa din vas 5-10 picături din uleiul volatil ales;
- aprindem lumânarea tip candelă (pusă într-un mic recipient de metal) și o poziționăm sub vasul cu ulei volatil și apă;
- în 5-10 minute, când apa va ajunge la punctul de fierbere, aburii de ulei volatil se vor degaja în întreaga încăpere;
- pentru a menține mireasma uleiului volatil și a beneficia de efectele sale terapeutice, la intervale de 30-40 de minute vom completa cu apă și o nouă doză de 5-10 picături de ulei volatil în vasul în care are loc evaporarea.

în acest mod, cu ajutorul lămpii de aromoterapie, putem inhala vapori din uleiul volatil ales perioade lungi de timp, alcătuind o modalitatea simplă și ingenioasă de administrare a acestora atât pentru a beneficia de acțiunea lor psiho-mentală, cât și pentru a trata anumite afecțiuni ale aparatului respirator. Mai multe despre efectele specifice ale fiecăuri ulei volatil în parte vom afla în continuare.

ULEIUL VOLATIL DE BUSUIOC
- Ocimum basilicum -

Este uleiul volatil cu efectele tonice, revigorante, antidepresive și stimulente cele mai puternice dintre cele folosite în mod uzual la noi în țară. Are o energie fierbinte puternică, se distinge prin eficiența sa în boli cum ar fi cele bronho-pulmonare, cele hormonale, cele nervoase (epilepsie, paralizie) și psihice (depresie și astenie în special).

ACȚIUNI:

INTERN: afrodisiac mediu, antidepresiv puternic, antigutos slab, antiseptic general puternic, antiseptic pulmonar foarte puternic, antiseptic genito-urinar mediu, antiseptic intestinal puternic, antispasmodic mediu-slab, bronhodilatator bun, diuretic mediu-slab, expectorant bun, hipertensiv mediu, stimulent general puternic, stimulent cerebral puternic, stomahic - mediu.

EXTERN: antiepileptic (atunci când este inhalat), antiseptic general bun, antiastmatic puternic, antireumatic mediu, antiseptic respirator foarte puternic, antiseptic la nivelul pielii foarte puternic, bactericid mediu, bronhodilatator bun, fungicid mediu, stimulent general bun, tonic nervos puternic, utilizat pentru dinamizare mentală (inhalarea acestui ulei volatil stimulează activitatea cerebrală, favorizează procesul atenției și concentrarea).

INDICAȚII:

INTERN:

- anorexie - se ia o picătură de ulei volatil pe o bucățică de pâine înainte de masă. De regulă nu se iau mai mult de două doze pe zi.

- astenie, depresie - se amestecă 2-3 picături de ulei volatil cu o linguriță de miere. Se administrează o singură asemenea doză, dimineața, de preferință pe stomacul gol.

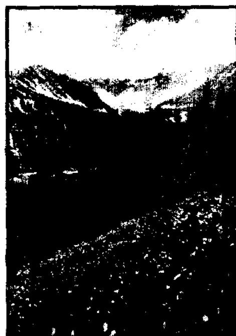


- **bronșită, gripă** - se iau 1-2 picături de ulei volatil într-o linguriță de miere de 3 ori pe zi.

- **cistită colibacilară** - se iau 2-3 picături de 3 ori pe zi, la intervale de 8 ore.

spasme gastrice, spasme **intestinale** - se pun 1-2 picături de ulei volatil de busuioc într-o linguriță

de ulei de măsline încălzit puțin în prealabil. Se administrează acest remediu pe stomacul gol.



- **infecții ale tubului digestiv** - se iau 1-3 picături de ulei volatil de busuioc de 3 ori pe zi. Pentru un efect mai puternic fiecare doză de ulei va fi pusă pe o jumătate de linguriță de pulbere " de crețișoară *(Alchemilla vulgaris)*.

- **adjuvant în paralizie** - 1-2 picături de ulei volatil administrate de 2 ori pe zi, dimineața și seara.

- **andropauză prematură, prostatită, tulburări de dinamică sexuală** - se iau 1-3 picături de ulei volatil de busuioc în miere de patru ori pe zi, pe stomacul gol.

- **tuse** - se amestecă 4 linguri de miere lichidă cu 6 picături de ulei volatil de busuioc. Se administrează câte o jumătate de linguriță din acest remediu pe parcursul zilei pentru calmarea acceselor de tuse.

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant, uleiul volatil de busuioc are efecte foarte bune în următoarele afecțiuni: tulburări circulatorii, circulație periferică deficitară, oboseală, astenie fizică și psihică, neurastenie.

EXTERN:

- **epilepsie** - aromatizări în încăperea în care se locuiește, timp de minim o oră zilnic.

- **migrene** - Inhalații cu 2-3 picături de ulei volatil, realizate de 2-3 ori pe zi. După inhalații nu se iese în frig timp de minim o oră.

- **prurit** -1-2 picături de ulei volatil se amestecă într-o linguriță de ulei vegetal de floarea soarelui sau măsline. Cu acest preparat se masează ușor zonele în care apare senzația de mâncărime.

- **stări astenice, stări depresive, timiditate, labilitate psibomentală** - aromatizări sau pulverizări în încăpere, timp de minim o oră pe zi. Cantitatea de ulei folosită pentru o aromatizare este de 2-3 ml.

- **tuse convulsivă** - inhalații cu 34 picături de ulei volatil, realizate de 2-3 ori pe zi.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

INTERN:

Administrarea orală se va face cu multă atenție, datorită acțiunii intense a uleiurilor volatile. Se iau de regulă 2 picături de 2-3 ori pe zi amestecate cu putină miere sau pe pâine.

EXTERN:

INHALAȚII - pentru acest mod de administrare se vor folosi 2-5 picături de ulei volatil la o cană cu apă. Uleiul volatil se adaugă în apă clocotită. Ne acoperim apoi capul cu un prosop mai mare astfel încât , aburii degajați să nu se risipească în încăpere. Vom inhala astfel 5-7 minute, fără a menţiqp (mai ales la început) capul prea aproape de vasul pentru inhalații. Este deasemenea recomandat ca ochii să fie păstrați închiși pe întreaga durată a inhalației cu uleiuri volatile.

BAIA TERAPEUTICĂ - în apa caldă de baie se vor pune 5-10 picături de ulei volatil pentru o cadă cu apă.

MASAJ - preparatul pentru masai se obține amestecând uleiul volatil cu un ulei vegetal natural obținut prin presare la rece (floarea soarelui, măsline, susan, alune, migdale, avocado). în cazul uleiului de busuioc cantitatea necesară este de 10 picături de ulei volatil pentru 100 ml de ulei gras.

APA DE GURĂ - clătirea gurii se realizează cu o jumătate de pahar de apă în care s-au pus 2 picături de ulei volatil.

CONTRAINDICAȚII:

Gastrită hiperacidă; hiperexcitabilitate psihică; hipertensiune în forme grave.

EFECTE ASUPRA PSIHICULUI ȘI MENTALULUI

Busuiocul este considerat în tradiția creștină o plantă sfântă, atribuindu-se proprietăți de protecție subtilă în fața agresiunilor negative.

Purifică ființa la nivel emoțional și mental, favorizând înlocuirea tendințelor inferioare, instinctuale cu altele mai rafinate.

Limpezește mintea și sufletul; induce o stare de tonus general, de încredere în sine, de claritate mentală. Facilitează concentrarea, interiorizarea, **curajul.**



ULEIUL VOLATIL DE CIMBRU
- Thymus vulgaris -

Acest ulei nu este extras din specia folosită în mod curent în alimentaţie, cimbrul de grădină *(Satureja hortensis),* ci din specia de câmp *(Thymus vulgaris),* cu o aromă mai puţin rafinată, dar cu o acţiune terapeutică extrem de intensă. Fără doar şi poate că este printre cele mai puternice substanţe antiinfecţioase cunoscute nu numai în gama fitoterapiei, ci şi a medicamentelor alopate. Are efecte foarte puternice mai ales asupra bateriilor şi infrabacteriilor, protozoarelor şi viermilor intestinali. Are o acţiune antiastmatică apropiată ca intensitate de cea a mentei (cu care de altfel se şi combină foarte bine), fiind un bronhodilatator şi expectorant redutabil. De asemenea, acţionează favorabil în majoritatea tipurilor de infecţii respiratorii şi ORL. Este prin excelenţă un remediu stimulent, favorizând procesele digestive, mărind tensiunea arterială, producând o uşoară încălzire a întregului corp şi mărind rezistenţa la frig, eliminând apatia şi stările astenice, stimulând activitatea şi circulaţia sanguină la nivel cerebral.

ACŢIUNI:

INTERN: antiseptic general puternic, antiseptic pulmonar foarte puternic, antiseptic genito-urinar puternic, antiseptic intestinal foarte puternic, antispasmodic eficient în doze mici, balsamic mediu-slab (reglează în mod firesc apetitul atât în sensul diminuării, cât şi al amplificării), bronhodilatator puternic, diuretic mediu-slab, expectorant bun, hipertensiv mediu, stimulator mediu al leucocitozei în bolile infecţioase, stimulent general bun, stimulent cerebral puternic, vermifug bun.

EXTERN: antiastmatic puternic, antiputrid puternic, antireumatic mediu, antiseptic respirator foarte puternic, antiseptic la nivelul pielii puternic, antispasmodic mediu, bronhodilatator bun, bactericid puternic, paraziticid puternic, stimulent general bun, tonic nervos, utilizat pentru dinamizare mentală (inhalarea acestui ulei volatil stimulează activitatea cerebrală, alungă somnul, favorizează procesul atenţiei şi concentrarea).

INDICAŢII:

INTERN:

- astm, bronşită, pneumonie, tuberculoză pulmonară (adjuvant), **micoză pulmonară** - se iau 1-2 picături de 3 ori pe zi, cu puţină miere.

- **guturai (răceală), gripă și simptomele asociate ei** - se iau 1-2 picături de 3-6 ori pe zi, într-o linguriță cu miere.

- **tuse convulsivă** - se iau 1-2 picături de ulei de cimbru se amestecă foarte bine cu o linguriță de miere, care apoi se suge lăsând să acționeze cât mai mult asupra gâtului. Tratamentul se poate repeta de maxim 6 ori pe zi.



- **hipotensiune** - se iau 2-3 picături de ulei de cimbru de 3 ori pe zi, într-o lingură de miere.

- **balonare, fermentație intestinală, infecții intestinale, febră tifoidă** (adjuvant), **atonie digestivă** (digestii lente) - se iau 3 picături de ulei de cimbru pe o linguriță de pulbere de salvie, cu minim un sfert de oră înainte de a mânca. Se administrează 2, maxim 3 asemenea doze pe zi.

- **nefrită, pielonefrită, cisrită** - se iau 2-5 picături de ulei de cimbru pe stomacul gol, după care se bea jumătate de pahar de apă. Se iau 3 doze pe zi, la interval de 8 ore una de cealaltă.

- **giardia, paraziți intestinali** (ascarizi, oxiuri) - 3 picături de ulei volatil de cimbru se pun într-o lingură de ulei de măsline, care se înghite apoi pe stomacul gol, după care nu se mănâncă nimic vreme de jumătate de oră. Se face acest tratament dimineața și seara mai multe zile (minim 7) la rând.

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant uleiul volatil de cimbru are efecte foarte bune în următoarele afecțiuni: tulburări circulatorii, circulație periferică deficitară, oboseală, astenie fizică și psihică, neurastenie.

EXTERN:

- **astm, bronșită cronică, guturai sau gripă in fază incipientă, oboseală generală** - se fac băi fierbinți în care se toarnă la interval de 10 minute 5-10 picături de ulei de cimbru. Efectele cele mai puternice se obțin prin combinarea uleiului de cimbru cu cel de mentă în proporții egale.

- **astm, bronșită, accese prelungite de tuse, gripă și simptomele asociate** (febră, dureri musculare și articulare, astenie) - se face un masaj pe torace, ceafă și gât cu unguentul amestecat cu ulei volatil de mentă și cimbru prezentat mai sus.

- **reumatism, dureri articulare și musculare** - într-o linguriță dintr-un unguent natural obișnuit din comerț se pun 3 picături de ulei volatil de cimbru și 3 picături de ulei volatil de mentă și apoi se amestecă bine pentru omogenizare. Cu acest amestec se masează zonele afectate.

- pediculoza (păduchi) - se întind pe păr 10-20 de picături de ulei volatil de cimbru, cu grijă pentru a nu irita pielea, după care se pune pe cap un fes sau o basma, care se păstrează toată noaptea. Pentru un «fect mai puternic și un miros mai plăcut se pot adăuga și 10-20 picături de ulei de lavandă.

- **râie** - într-o lingură de ulei comestibil de floarea soarelui se dizolvă 10-15 picături de ulei de cimbru, se masează ușor zona afectată (doar ca să intre în piele cât mai profund).

- **dureri de dinți** - o picătură de ulei de cimbru aplicată cu o seringă pe o măsea dureroasă face să dispară, cel puțin temporar, durerea, în plus având și efect antiseptic puternic.

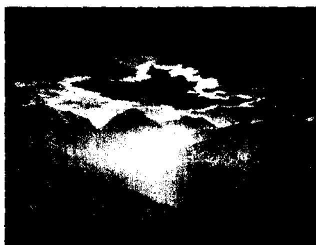
MOD DE ADMINISTRARE:

INTERN - se ia de regulă 1-3 picături (în funcție de caz) de 3 ori pe zi, amestecate cu puțină miere, pe stomacul gol, cu 15 minute înainte de masă. Uleiurile volatile nu se administrează intern diluate în apă sau în ceai.

EXTERN - conform indicațiilor date la fiecare afecțiune în parte.

CONTRAINDICAȚII:

Gastrită hiperacidă, colon și stomac iritabil, hipertensiune în forme grave, afecțiuni inflamatorii puternice.



ULEIUL VOLATIL DE CORIANDRU
- Coriandrum sativum -



La noi, este un remediu fitoterapic mai puțin folosit ca atare, ci mai mult fracționat (diferitele fracții obținute din el au miros lăcrămioare, portocal, lămâi etc). Folosit în stare naturală marile sale atuuri sunt acțiunea digestivă blândă și destul de puternică în același timp, efectul stimulent general deasemenea blând, precum și faptul că este un remediu de amestec foarte bun, temperând efectele uleiurilor mai "tari" cum ar fi cimbrul, busuiocul, menta sau eucaliptul. lată în continuare acțiunile și indicațiile sale pe larg.

ACȚIUNI:

INTERN: aperitiv mediu, anticolitic puternic, antihelmintic mediu-slab, antiseptic intestinal puternic, antiseptic urinar bun, antispasmodic bun, carminativ bun, diuretic mediu, stomahic mediu, afrodiziac mediu, anxiolitic puternic (efect valabil și extern mai ales când este introdus în preparatele de masaj), tonic general mediu-slab, vermifug mediu-slab.

EXTERN: Anticolitic bun (aplicat în loțiunile de masaj), antimigrenos bun, antireumatic mediu, antiseptic bun, calmant bun, tonic general bun

INDICAȚII:

INTERN:

- **anorexie** - 3 picături de ulei volatil se consumă de 2 ori pe zi într-o linguriță de miere.

- **astenie nervoasă** - 2-3 picături de ulei volatil se pun într-o linguriță de pulbere de lemn dulce *(fifycyrrhiza glabra)* și se consumă astfel de 2 ori pe zi.

- **bronșită, gripă, tuse, tuse convlusivă** - 2 picături de ulei volatil se pun într-o linguriță de palbere de lemn dulce *(fifycyrrhiza glabra)* și se consumă astfel de 3-4 ori pe zi. în cazul acestor tulburări uleiul volatil se va utiliza și extern în băi sau pentru masaj.

- **dispepsii, dureri abdominale, spasme gastrice** - se administrează 1-2 picături de ulei volatil pe o bucățică de pâine.

- **infecții ale tubului digestiv** - se consumă 2-3 picături de ulei volatil aplicat pe o bucățică de pâine. Acest remediu se administrează de 3 ori pe zi, pe stomacul gol.

- **infecții urinare** - 2 picături de ulei volatil de coriandru se pun

într-o linguriță de tinctură de ienupăr și se administrează de 4 ori pe zi, în 100 ml de apă, pe stomacul gol.

- **tulburări** de dinamică sexuală - 3 picături de ulei volatil în amestec cu o linguriță de miere de albine, de 3 ori pe zi în cure de 10 zile urmate de o pauză de 10 zile

- **viermi intestinali** - pe o bucățică de pâine se pun 3 picături de ulei volatil. Se consumă astfel de 3 ori pe zi, pe stomacul gol, cu 30 de minute înainte de masă.

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant uleiul volatil de coriandru are efecte foarte bune în următoarele afecțiuni: vomă și stări de greață, spasme, indigestii.

EXTERN:

- **dureri reumatice** - în 100 ml de ulei gras (floarea soarelui, măsline) se adaugă 40 de picături de ulei volatil de coriandru. Se aplică pe încheieturile dureroase de minim 2 ori pe zi, masând foarte bine.

- **gripă, tuse, tuse convulsivă** - inhalații cu 5 picături de ulei volatil pentru o cană cu apă

- **stări astenice, timiditate, labilitate psihomentală** - aromatizări zilnice ale încăperii, pentru un interval de 1-2 săptămâni.

MOD DE ADMINISTRARE:

INTERN.

Administrarea orală presupune folosirea zilnică a câte 2-3 picături de 2-3 ori pe zi amestecate cu puțină miere sau într-o cană cu apă sau ceai.

EXTERN:

BĂI - în apa caldă de baie se vor adăuga 5-10 picături de ulei volatil la o cadă cu apă.

MASAJ - într-o cantitate de 100 ml de ulei de măsline sau alt ulei natural obținut prin presare la rece (susan, migdale, alune, avocado) se adaugă o cantitate de *2* ml de ulei volatil de coriandru și se agită bine înainte de utilizare. în cazul copiilor și a persoanelor cu o piele foarte sensibilă, cantitatea de ulei va fi de numai 1 ml la 100 ml ulei gras.

CONTRAINDICAȚII:

Gastrită hiperacidă; alergie - la uleiul volatil de coriandru se înregistrează cele mai multe cazuri de intoleranță, atât la aplicarea internă cât și externă.

EFECTE ASUPRA PSIHICULUI ȘI MENTALULUI

Amplifică forța interioară și capacitatea de a depăși dificultățile prin abordarea unei atitudini optimiste, pline de curaj. Induce o stare de bună-dispoziție, de efervescență și entuziasm.

ULEIUL VOLATIL DE EUCALIPT
- Eucalyptus globulus -



Este o plantă care nu crește la noi în țară, ci în îndepărtata Australie. în schimb, din mai multe uleiuri volatile din speciile noastre (mărar, coriandru) se extrage fracția sa cea mai importantă: eucaliptolul. De altfel, în magazinele noastre este desfăcut adesea sub numele de «ulei volatil de eucalipt» eucaliptolul extras din speciile anterior menționate. Firește, că uleiul natural de eucalipt este mult mai puternic și mai complet ca acțiune, fiind un adevărat elixir pentru căile respiratorii și un antiinfecțios redutabil. Mai multe despre proprietățile acestuia vom afla în continuare:

ACȚIUNI:

INTERN: Anticolitic mediu-slab, antiseptic general puternic, antiseptic puternic al aparatului respirator, antiseptic intestinal mediu, antiseptic urinar mediu, antispastic bun, antitusiv puternic, carminativ mediu, expectorant și fluidifiant puternic al secrețiilor bronșice, febrifug bun, stimulent bun al memoriei, stimulent general bun, stimulent respirator puternic, stomahic mediu, vermifug mediu.

EXTERN: Antipruriginos puternic (egalat doar de mentă), antireumatic puternic, antiseptic foarte bun al aparatului respirator, bactericid bun, insecticid mediu, stimulent general bun.

INDICAȚII:

INTERN:

- astm bronșic, bronșită - se consumă 2 picături într-o linguriță cu miere, de 3 ori pe zi. Se asociază cu inhalările sau aromatizările prin pulverizare.

- **spasme bronșice, tuse convulsivă și spastică, gripă, febră, gripă in fază incipientă** - 3 picături de ulei volatil se amestecă cu 2 lingurițe de miere și se păstrează în gură până la dizolvare.

- **afecțiuni ale căilor urinare** (diferite infecții, colibaciloză) - 1-2 picături se administrează cu o linguriță de miere de albine de 3 ori pe zi. Pentru efecte mai rapide se poate administra în același mod, într-o linguriță de pulbere de coada șoricelului *(Achitiea millefolium).*

- colici, dispepsii, dureri abdominale, meteorism, spasme gastrice - 2 picături de 3 ori pe zi într-o linguriță de ulei de floarea soarelui (obținut prin presare la rece)

- anorexie - o picătură se administrează cu o linguriță de miere de albine de 3 ori pe zi - efect valabil numai la uleiul natural de eucalipt, nu și la eucaliptol.

- astenie nervoasă -1-2 picături de ulei volatil se aplică pe o linguriță din pulbere de sunătoare *(Hypericum peroratuni)*. Amestecul se administrează de 2 ori pe zi, pe stomacul gol. Se ține câteva minute sub limbă după care se înghite cu puțină apă.

- **viermi intestinali** - peste o jumătate de linguriță de pulbere de pelin *QArtemisia absinthium)* se adaugă o picătură de ulei volatil de eucalipt Se consumă de 2 ori pe zi, în cură de 14 zile urmată de 14 zile pauză.

EXTERN:

- **abcese dentare** - o picătură de ulei volatil se aplică pe dintele sau măseaua afectată. Apar rapid efecte de diminuare a durerii și de amplificare a imunității locale.

- **gingivită** - uleiul terapeutic obținut prin amestecarea unei lingurițe de ulei de susan sau măsline cu 2 picături de ulei volatil de eucalipt se folosește pentru un masaj foarte ușor al gingiilor

- **gripă, laringită, faringită, amigdalită** - inhalații cu 2 picături Ia o cană cu apă.

- **tuse, migrene** - se folosește inhalantul ori de câte ori apare o agravare a stării sau la declanșarea crizelor de tuse. Uleiul de eucalipt se asociază foarte bine cu cel de mentă și pin.

- **paralizie** - se aplică uleiul de masaj cu eucalipt și se frecționează foarte bine membrul sau zona corporală afectată. Efecte foarte bune se obțin dacă se asociază cu ulei volatil de rozmarin *(Raosmarlnus officinalis),* busuioc *(Ocimum basilicum).*

- **pediculoza** (păduchi) - la 50 ml de tinctură de lavandă se adaugă 2 ml de ulei volatil de eucalipt Acest preparat se aplică ușor pe păr, după care se pune pe cap un fes care se păstrează vreme de 3-6 ore.

- **reumatism** - pe articulațiile afectate se aplică un preparat obținut prin amestecarea a 5 ml de ulei volatil de eucalipt cu 50 ml de tinctură de tătânească *(Symphytum officinalis)*. Se fac aplicații sub formă de masaj cu acest preparat de 3 ori pe zi. în cazul în care reumatismul nu este inflamator în fază acută, se poate adăuga la combinația de tincturi o doză de 15 ml de tinctură de ardei iute.

- **sinuzită** - inhalații, de 2 ori pe zi.

MOD DE PREPARARE ȘI ADMINISTRARE:

INTERN

Administrarea orală se va face cu multă atenție, datorită acțiunii intense a uleiurilor volatile. Se iau de regulă 1-2 picături de 3 ori pe zi amestecate cu puțină miere, pe stomacul gol. Se poate mânca după

minim 15 minute.

EXTERN

INHALAȚII - se vor folosi 4 picături de ulei volatil la uri pahar cu apă fierbinte. Uleiul volatil se adaugă în apă clocotită. Ne acoperim apoi capul cu un prosop suficient de mare astfel încât aburii degajați să nu se risipească în încăpere. Vom inhala astfel 5 minute, fără a menține (mai ales la început) capul prea aproape de vasul pentru inhalații. Este deasemenea recomandat ca ochii să fie păstrați închiși pe întreaga durată a inhalației cu uleiuri volatile.

BAIA TERAPEUTICĂ - în apa caldă de baie se vor pune 2030 de picături de ulei volatil pentru o cadă cu apă.

MASAJ - preparatul pentru masaj se obține amestecând uleiul volatil cu un ulei vegetal natural obținut prin presare la rece (floarea soarelui, măsline, susan, alune, migdale, avocado). în cazul uleiului de eucalipt cantitatea necesară este de 1 ml (30 de picături) de ulei volatil pentru 100 ml de ulei gras.

INHALANT - într-o sticlă mică se introduce o bucată de vată care va fi apoi impregnată cu o cantitate adecvată din uleiul sau uleiurile volatile alese. Se închide ermetic și atunci când este necesar se inspiră profund pe fiecare nară vaporii emanați din sticluță. Dacă puterea inhalantului scade, vata se va îmbiba din nou cu ulei volatil.

CONTRAINDICAȚII;

în uz intern, uleiurile volatile sunt contraindicate persoanelor care suferă de gastrită hiperacidă în forme grave. La unele persoane uleiul de eucalipt poate produce greață, senzație de amețeală, dureri de cap.

EFECTE ASUPRA PSIHICULUI ȘI MENTALULUI

Eucaliptul mărește capacitatea de concentrare; conferă o stare de limpezime în plan mental, de stabilitate. Este o plantă care ne retrezește puritatea copilăriei, care ne creează o stare de pace și armonie.

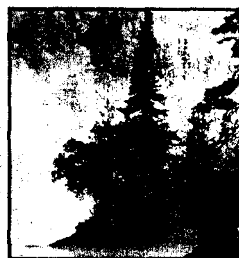
Elimină durerile sufletești, înlătură supărarea, purifică energiile negative din mediul ambiant.



ULEIUL VOLATIL DE FENICUL
- Foeniculum vulgare -

Este printre uleiurile volatile cu acțiunea cea mai blândă. Ca și coriandrul, este folosit mai ales în afecțiunile digestive, adăugând la acțiunea tonică digestivă un efect calmant atât organic, cât și psihic. Iată în continuare câteva din proprietățile și utilizările sale terapeutice.

ACȚIUNI:



INTERN: Aperitiv bun, anticolitic puternic, antiseptic general mediu, antiseptic intestinal mediu-slab, antispastic bun, carminativ puternic, stomahic bun, expectorant mediu, fluidifiant al secrețiilor bronșice de intensitate medie, sedativ mediu (mai ales în cantități reduse), stimulent respirator mediu, afrodiziac de intensitate medie-slabă,

EXTERN: Anticolitic puternic, antiseptic mediu, tonic general mediu.

INDICAȚII:

INTERN:

- **anorexie** (lipsa cronică a apetitului) - 2 picături înainte și după mesele principale. Se aplică direct pe limbă.

- **colici, dispepsii, dureri abdominale, meteorism, spasme gastrice** - se consumă 4-5 picături de ulei volatil pe o bucățică de pâine.

- **vărsături cu substrat nervos** - o picătură de ulei volatil se plasează direct pe limbă. Această aplicație se poate face de 34 ori pe zi, cu condiția să nu apară sensibilizarea excesivă sau iritarea limbii. Se pot realiza în paralei inhalații.

- **astenie nervoasă** - 3-4 picături de 2 ori pe zi, administrate pe o linguriță cu miere.

- **astm bronșic** - 34 picături de 3 ori pe zi, administrate pe o linguriță cu miere; efecte mult mai bune se obțin prin combinarea în proporție de 2:1 cu uleiul volatil de mentă *(Mentha piperita).* Se vor realiza și aplicațiile externe (inhalații).

- **bronșită, gripă** - 3-4 picături de 3 ori pe zi, administrate pe o linguriță cu miere. Este indicat mai ales persoanelor care nu suportă uleiurile antiseptice mai puternice (cimbru, busuioc, mentă), cu care eventual poate fi combinat în. proporție de 2:1 sau 3:1 (de exemplu: 2



părți fenicul - o parte cimbru).

- **tuse convulsivă și spastică** - 34 picături de ulei volatil se consumă cu puțină miere de 2-3 ori pe zi.

- **spasme bronșice** - 45 picături de ulei volatil se pun într-o linguriță de miere și se consumă astfel de 2-3 ori pe zi.

- **tulburări de dinamică sexuală (impotență, frigiditate)** - 4 picături de 3 ori pe zi, administrate pe o linguriță cu miere. Pentru efecte foarte ample și rapide se poate înlocui mierea cu o pulbere din plante cu efecte afrodisiace: semințe de brânca ursului, salvie sau busuioc. Acest mod de administrare se asociază cu uzul extern, sub formă de aromatizări ale camerei.

- **lactație insuficientă** - 3-4 picături de ulei volatil de fenicul se adaugă la o cană cu lapte dulce, ușor încălzit Se amestecă foarte bine și se bea. Se consumă 2 căni pe zi.

- **viermi intestinali** - 4-5 picături de ulei volatil se pun într-o linguriță cu pulbere de lemnul domnului *(Artemisia abrotanuni).* Se administrează de 2 ori pe zi timp de 2 săptămâni.

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant uleiul volatil de fenicul are efecte foarte bune în următoarele afecțiuni și tulburări: afecțiuni cardiace, oboseală, astenie fizică și psihică, neurastenie.

EXTERN:

- **abcese dentare** - 3-4 picături de ulei volatil se aplică pe o bucățică de vată care va fi ținută timp de 10-15 minute în gură, pe regiunea afectată.

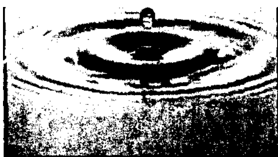
- **gingivită** - la o linguriță de ulei vegetal (de susan sau floarea soarelui) se pun 3 picături de ulei volatil de fenicul. Uleiul astfel obținut se va ține în gură pe zona gingiilor inflamate, după care se scuipă, iar gura se clătește cu puțină apă călduță.

- **colici abdominale** (inclusiv la copii) - se prepară un ulei de masaj cu fenicul, care se aplică pe abdomen de 2-3 ori pe zi, masând ușor. Uleiul nu se aplică rece ci călduț (se încălzește pe baie de abur sau lăsând sticla în apropierea unei surse de căldură)

- **gripă, laringită, faringită, amigdalită** - inhalații cu 5 picături la o cană cu apă. Se pot realiza deasemenea aromatizări prin pulverizarea uleiului volatil în încăpere.

- **astm** - se folosește un inhalant preparat în modul descris mai jos. De câte ori există dificultăți la respirație sau pericolul declanșării unei crize se inspiră profund pe fiecare nară, succesiv.

- migrene - se utilizează inhalantul, inspirând profund pe fiecare nară, succesiv, de 4-5 ori pe zi. 0 variantă alternativă foarte bună este aceea de a pulveriza 3-5 ml de ulei volatil în spațiul în care locuim





- **menstruații dureroase** - uleiul de masaj cu fenicul se aplică pe zona abdominală inferioară, ceea ce va avea ca efect reducerea crampelor menstruale și diminuarea durerilor

- **stări de oboseală și Epuizare psihică și nervoasă** - aromatizări ale camerei

MOD OE ADMINISTRARE;

INTERN

Administrarea orală se va face cu multă atenție, datorită acțiunii intense a uleiurilor volatile. Se iau de regulă 1-2 picături de 3 ori pe zi amestecate cu puțină miere, pe pâine sau pe o pulbere din plante medicinale. Se administrează pe stomacul gol, cu minim 15 minute înainte de a mânca.

EXTERN

INHALAȚIILE - se vor folosi 4-5 picături de ulei volatil la un pahar cu apă fierbinte. Uleiul volatil se adaugă în apă clocotită. Ne acoperim apoi capul cu un prosop suficient de mare astfel încât aburii degajați să nu se risipească în încăpere. Vom inhala astfel 10 minute, fără a menține (mai ales la început) capul prea aproape de vasul pentru inhalații. Este deasemenea recomandat ca ochii să fie păstrați închiși pe întreaga durată a inhalației cu uleiuri volatile.

MASAJUL - preparatul pentru masaj se obține amestecând uleiul volatil cu un ulei vegetal natural obținut prin presare la rece (floarea soarelui, măsline, susan, alune, migdale, avocado). în cazul uleiului de fenicul cantitatea necesară este de 3 ml de ulei volatil pentru 100 ml de ulei gras.



INHALANTUL - într-o sticlă mică se introduce o bucată de vată care va fi apoi impregnată cu o cantitate adecvată din uleiul sau uleiurile volatile alese. Se închide ermetic și atunci când este necesar se inspiră profund pe fiecare nară vaporii emanați din sticluță. Dacă puterea inhalantului scade, vata se va îmbiba din nou cu ulei volatil.

AROMATIZAREA - pentru aceasta se poate utiliza o lampă de aromoterapie (se procură de la magazinele naturiste). Varianta cea mai eficientă din punct de vedere terapeutic constă însă în folosirea unui pulverizator, ce perttîjte difuzarea în atmosferă a uleiului volatil, fără încălzirea acestuia.

CONTRAINDICAȚII:

în uz intern, acest ulei volatil este contraindicat persoanelor care suferă de gastrită hiperacidă în forme grave.

EFECTE ASUPRA PSIHICULUI ȘI MENTALULUI

Feniculul permite redobândirea și menținerea echilibruîu> sufletesc precum și a stării de siguranță. Favorizează apariția unei 5tări asemănătoare dragostei materne care hrănește și protejează în același timp. Favorizează apropierea afectivă și deschiderea între oameni, diminuarea sentimentului de singurătate și permite totodată trăirea actului atnoroas într-un mod sublim.



ULEIUL VOLATIL DE IENUPĂR
' [uniperus communis -

Ienupărul este unul din cele mai bune diuretice, antiinfecţioase reno-urinare şi antireumatice naturale existe în lume. Acţionează foarte eficient în toate afecţiunile aparatului urinar, fiind extrem de puternic în asociere cu cimbrul şi menta, cu care se combină foarte bine.

ACŢIUNI:

INTERN: Antigutos, antireumatic bun, antiseptic general puternic, antiseptic pulmonar mediu, antiseptic genito-urinar foarte puternic, antiseptic intestinal puternic, antispasmodic mediu-slab, bronhodilatator bun, diuretic foarte puternic, stimulent general mediu, antidiabetic mediu-slab, stimulent cerebral puternic, stomahic mediu.

EXTERN: antiseptic general mediu, antiastmatic puternic, antireumatic puternic, antiseptic respirator mediu-slab, antiseptic la nivelul pielii bun, bactericid mediu, bronhodilatator bun, fungicid slab, stimulent general mediu, tonic nervos bun, dinamizant mental (inhalarea acestui uler volatil stimulează activitatea cerebrală).

INDICAŢII:

INTERN:

- cistită, infecţii ale aparatului urinar - 2 picături de 4-5 ori **pe** zi, **cu** câte o linguriţă de miere. Se administrează în cure de 10 zile, cu 34 zile pauză.

- **litiază urinară** (pentru mărunţirea calculilor) - 3 picături de ulei volatil de ienupăr se administrează pe o linguriţă de pulbere din frunze de mesteacăn *(JBetula pendula),* de 4 ori pe zi.

- **digestie lentă, infecţii ale tubului digestiv, fermentaţii intestinale** - 3 picături de 3 ori pe zi, administrate pe o bucăţică de pâine.

- **diabet** - o picătură de 4 ori pe zi. Se aplică direct la nivelul limbii.

- **anorexie** - o picătură înainte de mesele principale ale zilei. Se consumă cu puţină miere.

- bronşită, gripă, tuse - în fazele acute se administrează în prima zi câte 1-2 picături din 2 în 2 ore, iar în zilele următoare se continuă cu 3 picături de 4 ori pe zi. Se asociază foarte bine cu uleiul volatil de mentă şi cel de brad sau pin.

- astenie nervoasă - 2-3 picături înainte de mesele principale ale zilei,



consumate în amestec cu câte o linguriță de miere de albine.

- **stări astenice, depresii, timiditate, labilitate psihomentală** - se administrează câte o picătură de 4 ori pe zi, în cură de o lună.

- **reumatism, artrită** - 2-3 picături de 4 ori pe zi. Se administrează împreună cu o linguriță de miere

- **epilepsie** - 2-3 picături de 4 ori pe zi. Se administrează într—o linguriță de miere.

Alte indicații: acest ulei volatil se folosește în uz intern ca adjuvant în cazurile de ciroză, hidropizie, în profilaxia bolilor contagioase, gută, menstre dureroase.

EXTERN:

- **prurit, dermatoze, eczeme** - se aplică pe zonele afectate o cantitate mică dintr-un amestec preparat din ulei de volatil de ienupăr (1 ml) cu tinctură de tătănească (50 ml). Pentru efecte mai puternice se adaugă ulei volatil de mentă.

- **tuse convulsivă** - inhalații, realizate de 2 ori pe zi.

- **epilepsie** - pulverizări în încăpere; se folosește zilnic, pentru mai multe săptămâni.

- **migrene** - pulverizări în încăpere.

- **stări astenice, timiditate, labilitate psihomentală** - aromatizări ale încăperii

- **stări depresive** - se vor face aromatizări ale spațiului în care dormim, mai ales în perioada nopții.

- **reumatism** - se vor face băi cu ulei de ienupăr, de 2 ori pe săptămână. Se poate aplica și extern un unguent natural preparat cu ulei volatil de ienupăr.

- **adjuvant în leucoree, infecție gonococică (gonoree)** - 2 picături de ulei volatil se dizolvă în 10 ml de extract fluid obținut din tinctură de crețișoară sau coada racului. întreaga cantitate se diluează cu 200 ml de apă și se fac spălaturi intravaginale. Se administrează zilnic, timp de minim 3 săptămâni.

MOD DE ADMINISTRARE:

INTERN

Administrarea orală se va face cu multă atenție, datorită acțiunii intense a uleiurilor volatile. Se iau de regulă 2-3 picături de 3 ori pe zi amestecate cu puțină miere, pe pâine sau pe o pulbere din plante medicinale. Se administrează pe stomacul gol, cu minim 15 minute

înainte de a mânca.

EXTERN

INHALAȚIILE - se vor folosi 5 picături de ulei volatil la un pahar cu apă fierbinte. Uleiul volatil se adaugă în apă clocotită. Ne acoperim apoi capul cu un prosop suficient de mare astfel încât aburii degajați să nu se risipească în încăpere. Vom inhala astfel 5-10 minute, fără a menține (mai ales la început) capul prea aproape de vasul pentru inhalații. Este deasemenea recomandat ca ochii să fie păstrați închiși pe întreaga durată a inhalației cu uleiuri volatile.

MASAJUL - preparatul pentru masaj se obține amestecând uleiul volatil cu un ulei vegetal natural obținut prin presare la rece (floarea soarelui, măsline, susan, alune, migdale, avocado). în cazul uleiului de ienupăr cantitatea necesară este de 1 ml de ulei volatil la 10 ml de ulei gras.

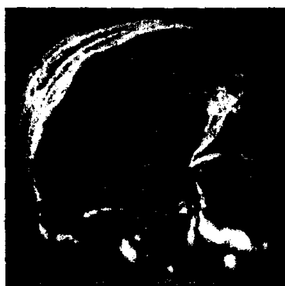
AROMATIZAREA - pentru aceasta se poate utiliza o lampă de aromoterapie (se procură de la magazinele naturiste). Varianta cea mai eficientă din punct de vedere terapeutic constă însă în folosirea unui pulverizator, ce permite difuzarea în atmosferă a uleiului volatil, fără încălzirea acestuia.

BAIA TERAPEUTICĂ - în apa caldă de baie se vor pune 10-15 picături de ulei volatil pentru o cadă cu apă.

CONTRAINDICAȚII:

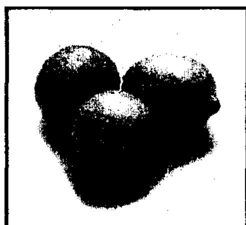
în uz intern, uleiurile volatile sunt contraindicate **persoanelor care** suferă de gastrită hiperacidă sau hipertensiune în forme **grave.**

EFECTE ASUPRA PSIHICULUI ȘI MENTALULUI



Uleiul volatil de ienupăr ne ajută să depășim stările de greutate, inerție, de nehotărâre sau depresie deoarece "aprinde" focul interior care „arde" astfel de stări nefaste, ne smulge din aceste tendințe inerțiale și ne deschide noi perspective. Acest ulei volatil îndeamnă la acțiune plină de entuziasm, curaj și impetuozitate. Amplifică forța interioară, încrederea în sine. Imprimă o stare de stabilitate emoțională.

ULEIUL VOLATIL DE LĂMÂIE
- Citrus limonum-



Fireşte că nici acest ulei nu se extrage din plante de Ia noi din ţară, în schimb o fracţiune a uleiului de mărar sau de coriandru, limonenul, are un miros practic identic şi acţiuni terapeutice apropiate de cele ale uleiului volatil de lămâie. Cel mai adesea uleiul de lămâi din magazinele noastre este de fapt această fracţie extrasă din plante autohtone. Cu precizarea că uleiul volatil natural de lămâie are acţiunea cea mai intensă în raport cu fracţiile sale, vă prezentăm acţiunile sale terapeutice:

ACŢIUNI:

INTERN: activator bun al leucocitozei, antiseptic general bun, antiseptic mediu al aparatului respirator, antiseptic intestinal mediu, antispastic mediu, carminativ mediu-slab, colagog mediu, coleretic mediu, stomahic mediu, depurativ mediu, febrifug puternic, puternic tonic al vaselor de sânge, fluidifiant sanguin puternic, hipotensor puternic, stimulent puternic al memoriei, antimigrenos puternic, stimulent general bun, vermifug slab.

EXTERN: Antipruriginos bun, antiseptic puternic, bactericid puternic, febrifug bun, insecticid mediu-slab, stimulent general bun.

INDICAŢII:

INTERN:

- flebită, varice, fragilitate capilară - câte 2 picături, de 4 ori pe zi, se administrează în cură de 3 săptămâni, cu o săptămână pauză. Administrarea se face cel mai bine într-o linguriţă cu pulbere din frunze de alun *(Coryllus avelana)* sau pulbere de ghimpe *(Xanthium spinosum)*

- **arterioscleroză** - se administrează în mod similar indicaţiilor de mai sus, cu precizarea că pulberea de plantă folosită în acest caz drept suport de administrare va fi cea din anghinare *(Cynara scolymus)*.

- **hipertensiune** - se administrează numai câte o picătură, de 4 ori pe zi, în miere.

- **afecţiuni urinare (infecţii, colibaciloză, litiază)** - se administrează 2 picături de 4-5 ori pe zi, într-o linguriţă de miere de albine.

- **aerofagie, anorexie, dispepsie** -câte 3 picături de ulei volatil înainte de fiecare masă. Se consumă într-o linguriţă cu miere de albine.



• **congestie hepatică, dlskinezie hipotonă și atona, insuficiență hepatică și pancreatică, ascită** - 3 picături de u'ei volatil se administrează de 3 ori pe zi pe o linguriță de coajă de lămâie (partea albă) rasă.

- **febre eruptive (adjuvant)** - 3-4 picături de ulei volatil se amestecă cu 1-2 lingurițe de miere și se administrează de 3 ori pe zi.

- **infecții intestinale** - 3 picături de ulei volatil se administrează de 3 ori pe zi pe o bucățică de pâine.

- **adj uvânt în infecții pulmonare** - 2 picături de ulei volatil se administrează de 4 ori pe zi într-o linguriță cu miere de albine. Pentru efecte mai ample se pot adăuga și 1-2 picături de ulei volatil de mentă

- **meteorlsm, spasme gastrice** - într-o jumătate de linguriță de~ ulei de ghee (unt clarifiat) sau ulei de susan, măsline, floarea soarelui (obținute prin presare la rece) se adaugă o cantitate de 2-3 picături de ulei volatil de lămâie și se consumă astfel de 2 ori pe zi.

- **astenie nervoasă, stări de iritabilitate nervoasă** - câte două picături de 3-4 ori pe zi, administrate într-o linguriță cu miere (preferabil miere de tei în stările de iritabilitate accentuată) sau într-o jumătate de linguriță cu unt clarificat (ghee). Se poate mânca după 30 de minute de la administrare.

- **astm bronșic, bronșită, gripă** - 2 picături de ulei volatil de lămâie și o picătură de ulei volatil de mentă se administrează de 4 ori pe zi, într-o linguriță cu miere. Se va utiliza și extern sub formă de inhalații.

- **tuberculoză pulmonară și osoasă (adjuvant), tuse convulsiva și spastică** - 3 picături de 3 ori pe zi într-o linguriță de miere.

- **viermi intestinali** - se administrează 3-4 picături, dimineața și seara, într-o linguriță cu pulbere de lemnul domnului *QArtemisia abrotanum)*

EXTERN:

- **gripă, laringită, faringită, amigdalltă, sinuzită** - inhalații cu 4-5 picături de ulei volatil, de 2 ori pe zi.



- **Ieucoree, prurit vulvar** - 1-2 picături de ulei volatil se amestecă cu un extract fluid obținut prin evaporarea tincturii de gălbenele *(Calendula ofBcinalis)* sau de crețișoară *(Alchemilla vulgaris)* și apoi se diluează cu o cantitate adecvată de apă (pentru 10 ml de preparat se adaugă 200 ml de apă). Se fac spălaturi vaginale cu acest remediu în fiecare seară, timp de 3 săptămâni.

- **cefalee, migrene** - se utilizează un inhalant, de



câte ori este necesar. în plus se masează ușor tâmplele și fruntea cu 1-2 picături de ulei volatil.

- **nevroze** - aroma'dzări prin pulverizare sau cu ajutorul lămpii de aromoterapie în spațiul de 'locuit

- **paralizie** - uleiul de masaj preparat cu ulei volatil de lămâie se aplică pe membrele și zonele afectate de 2-3 ori pe zi, masând ușor.

- **reumatism** - se prepară un unguent natural cu ulei volatil de lămâie și se aplică pe articulațiile afectate de 2-3 ori pe zi. Se vor realiza deasemenea băi terapeutice calde cu ulei de lămâie, o dată pe săptămânii.

- **tulburări psihice (adjuvant)** - aromatizări prin pulverizare în camera de dormit, seara, înainte de culcare.

- **alopecie** - la o lingură de tinctură de brusture *(Arctium lappa)* sau urzică *(JUrtica dioicâ)* se adaugă 3 picături de ulei volatil de lămâie și se amestecă foarte bine. Preparatul se aplică la rădăcina părului și pe zonele afectate de alopecie cu ajutorul unei bucăți de vată înmuiată în acest preparat, de 2 ori pe zi.

MOD DE ADMINISTRARE:

INTERN

Administrarea orală se va face cu multă atenție, datorită acțiunii intense a uleiurilor volatile. Se iau de regulă 2-3 picături de 3 ori pe zi amestecate cu puțină miere sau într-o linguriță cu pulbere dintr-o plantă medicinală.

EXTERN

1NHALAȚIILE - se vor folosi 4-5 picături de ulei volatil la un pahar cu apă fierbinte. Uleiul volatil se adaugă în apă clocotită. Ne acoperim apoi capul cu un prosop suficient de mare astfel încât aburii degajați să nu se risipească în încăpere. Vom inhala astfel 2-5 minute, fără a menține (mai ales la început) capul prea aproape de vasul pentru inhalații. Este deasemenea recomandat ca ochii să fie păstrați închiși pe întreaga durată a inhalației cu uleiuri volatile.

MASAJUL - preparatul pentru masaj se obține amestecând uleiul volatil cu un ulei vegetal natural obținut prin presare la rece (floarea soarelui, măsline, susan, alune, migdale, avocado). în cazul uleiului de lămâie cantitatea necesară este de 2 ml de ulei volatil la 50 ml de ulei gras.

INHALANTUL - într-o sticlă mică se introduce o bucată de vată care

**

va fi apoi impregnată cu o cantitate adecvată din uleiul sau uleiurile volatile alese. Se închide ermetic și atunci când este necesar se inspiră profund pe fiecare nară vaporii emanați din sticluță. Dacă puterea inhalantului scade, vata se va îmbiba din nou cu ulei volatil.

AROMATIZAREA - pentru aceasta se poate utiliza o lampă de aromoterapie (se procură de la magazinele naturiste). Varianta cea mai eficientă din punct de vedere terapeutic constă însă în folosirea unui pulverizator, ce permite difuzarea în atmosferă a uleiului volatil, fără încălzirea acestuia.

BAIA TERAPEUTICĂ - în apa caldă de baie se vor pune 30 picături de ulei volatil pentru o cadă cu apă.

CONTRAINDICAȚII:

în uz intern, uleiurile volatile sunt contraindicate persoanelor care suferă de gastrită hiperacidă sau hipertensiune în forme grave.

EFECTE ASUPRA PSIHICULUI ȘI MENTALULUI

Uleiul volatil de lămâi este un foarte bun stimulent pentru persoanele care se confruntă cu stări de greutate, pasivitate, persoanelor sedentare și inactive deoarece le conferă o stare de vioiciune și dinamism. Purifică și detensionează psihicul, îndepărtează amintirile neplăcute și reorientează atenția asupra prezentului, creează o stare a minții caracterizată de luciditate și atenție mărită.



ULEIUL VOLATIL DE LAVANDĂ
- Lavandula angustifolia -

Este printre cele mai folosite uleiuri volatile la nivel mondial pentru aroma sa foarte rafinată și plăcută, intrând în foarte multe combinații de parfumuri, deodorante, șampoane de lux etc. în terapie este folosit mai ales pentru efectele sale de armonizare a psihicului, pentru combaterea parazitozelor de toate felurile, pentru combaterea dermatozelor, stimularea creșterii părului etc. Iată câteva din acțiunile și indicațiile sale cele mai importante.

ACȚIUNI:

INTERN: Analgezic bun, antimigrenos puternic, calmant puternic în doze reduse (în doze mari este excitant și în doze și mai mari euforizant), antiseptic general bun, antiseptic intestinal și respirator mediu-slab, antispastic puternic, bactericid mediu, carminativ mediu, colagog mediu-slab (planta întreagă este mai puternică), diuretic slab, febrifug mediu, fluidifiant al secrețiilor bronșice bun, hipotensor puternic, sedativ, vermifug bun, drenor limfatic mediu.



EXTERN: Calmant puternic, reglator puternic al activității nervoase, antiseptic bun al aparatului respirator, bactericid bun, antiseptic bun la nivelul pielii, fluidifiant mediu al secrețiilor bronhice, stimulează creșterea părului.

INDICAȚII:

INTERN:

- **hipertensiune** - o picătură de ulei volatil se administrează direct pe limbă de 2-3 ori pe zi.

- **afecțiuni cardiace cu substrat nervos** - se administrează câte 2 picături de ulei volatil în amestec cu o linguriță de miere (este de preferat mierea de tei sau de salcâm), de 3-4 ori pe zi. Reduce rapid stările de nervozitate și neliniște. Se administrează în cure de 7 zile, cu 3 zile pauză.

- **melancolie, neurastenie, boli psihice (adjuvant)** - se administrează 2 picături într-o linguriță de ulei vegetal natural (din migdale, măsline sau floarea soarelui) de 3 ori pe zi, în cure de 2 săptămâni. Administrarea se va face zilnic la aceleași ore, în cure de 2-3 săptămâni.

- **stări** de **iritabilitate** nervoasă - se administrează o picătură de ulei într-o jumătate de linguriță de ghee (unt clarifiat) de 2 ori pe zi.

- **insomnii** - în fiecare seară, cu 2 ore înainte de culcare se administrează 1-2 picături de ulei volatil de lavandă într-o cană cu lapte cald. Se amestecă foarte bine și se bea treptat Nu se mai consumă nici un alt aliment înainte de culcare.

- **migrene** - 3 picături de ulei de lavandă se administrează într-o linguriță cu miere, de 3 ori pe zi.

- afecțiuni **ale căilor urinare** (diferite infecții, colibaciloză) - într-o linguriță cu pulbere din bace de ienupăr *(Juniperus communis)* sau frunze de mesteacăn *(Betula pendula)* se adaugă 3 picături de ulei volatil de lavandă și se consumă astfel de 3 ori pe zi, cu 30 de minute înainte de masă. Se fac cure de 2 săptămâni, cu o săptămână pauză.

- **ollgurie** - se administrează câte 3 picături de ulei volatil într-o linguriță cu pulbere de coada calului *(Equisetum arvense)* sau ienupăr *(Juniperus communis),* de 4 ori pe zi.

- astm bronșic, bronșită, gripă, spasme bronșice, tuse convulsivă și spastică - 2 picături într-o linguriță cu miere de albine, de 4 ori pe zi. Pentru amplificarea efectelor se poate asocia la fiecare doză o picătură de ulei volatil de mentă *CMentha piperita)* sau de cimbru *(Thymus vulgaris).*

- **boli de ficat, diskinezie hipotonă și atonă** - pe o bucățică de pâine se adaugă 2 picături de ulei volatil de lavandă. Se administrează **de** 2-3 ori pe zi.

- **meteorism** - 2 picături de ulei de lavandă se administrează **Într-o** jumătate de linguriță de ghee (unt clarificat) de 2 ori pe zi.

- **febre eruptive** (adjuvant), **boli infecțloase** - într-o linguriță de tinctură din echinacea *(Echinacea purpureâ)* sau brusture *(ArcOum lappa)* se amestecă 2-3 picături de ulei volatil de lavandă. Această cantitate se diluează apoi într-un pahar cu apă și se administrează de 3 ori pe zi, timp de 3 săptămâni.

- **viermi intestinali** - se administrează 3-4 picături, dimineața și seara, într-o linguriță cu ulei de semințe de dovleac sau ulei de măsline obținute prin presare Ia rece.

EXTERN:

- ulcerații ale gambelor, fistule, plăgi de diferite naturi - într-o lingură de miere de albine se adaugă 8 picături de ulei volatil de lavandă și se amestecă foarte bine. Se aplică în strat gros pe zona afectată și se lasă astfel pentru un interval de minim 20 de minute după care se spală cu grijă zona bolnavă.



- **eczeme cronice, arsuri, cuperoză, acnee,**

acnee **rozacee** - unguentul natural obținut din ghee și ulei volatil de lavandă se aplică de 3 ori pe zi pe zonele afectate.



- **alopecie** - la o lingură de tinctură de brusture *(Arctium lappa)* sau urzică *(Urtica dioicâ)* se adaugă 3 picături de ulei volatil de lavandă și se amestecă foarte bine. Preparatul se aplică la rădăcina părului și pe zonele afectate de alopecie cu ajutorul unei bucăți de vată înmuiată în acest preparat, de 2 ori pe zi

- **gripă, laringită, faringită, amigdalită, tuse** - inhalații realizate dimineața și seara cu o cantitate de 3-4 picături de ulei volatil la o cană cu apă fierbinte.

- **astm** - se folosește inhalantul ori de câte ori există tendința de apariție a crizelor de tuse și a senzațiilor de sufocare.

- **migrene** - se utilizează inhalantul, de 4-5 ori pe zi sau de câte ori este necesar. în plus se masează ușor tâmplele și fruntea cu 1-2 picături de ulei volatil.

- **nevroze, psihoze (adjuvant)** - se vor realiza aromatizări ale spațiului în care se locuiește, atât dimineața cât și seara, înainte de culcare.

- **stări de agitație și nervozitate, incapacitate de concentrare ca urmare a stresului, insomnii** - băi terapeutice cu ulei volatil de lavandă, de 2 ori pe săptămână până la depășirea perioadei dificile. Se recomandă atenție, deoarece efectul profund relaxant al uleiului volatil poate genera ațipirea în cadă.

- **Ieucoree** -1-2 picături de ulei volatil se amestecă cu un extract fluid obținut prin evaporarea tincturii de gălbenele și apoi se diluează cu o cantitate adecvată de apă (pentru 10 ml de preparat se adaugă 200 ml de apă). Se fac spălaturi vaginale cu acest preparat, de 2 ori pe zi.

- **pediculoza** (păduchi) - 5-10 picături de ulei de lavandă se aplică direct pe păr, după care se pune un fes, care se ține 8 ore. Se recomandă atenție, pentru ca uleiul să nu intre în contact direct cu pielea capului. Aplicația se face la 2 zile, vreme de 8-10 zile.

MOD DE ADMINISTRARE:

INTERN

Administrarea orală se va face cu multă atenție, datorită acțiunii intense a uleiurilor volatile. Se iau de regulă 2-3 picături de 3 ori pe zi amestecate cu puțină miere, pe pâine sau pe o pulbere din plante medicinale. Se administrează pe stomacul gol, cu minim 15 minute înainte de a mânca.

EXTERN

INHALAŢIILE - se vor folosi 4-5 picături de ulei volatil la un pahar cu apă fiebrinte. Uleiul volatil se adaugă în apă clocotită. Ne acoperim apoi capul cu un prosop suficient de mare astfel încât aburii degajaţi să nu se risipească în încăpere. Vom inhala astfel 2-5 minute, fără a menţine (mai ales la început) capul prea aproape de vasul pentru inhalaţii. Este deasemenea recomandat ca ochii să fie păstraţi închişi pe întreaga durată a inhalaţiei cu uleiuri volatile.

MASAJUL - preparatul pentru masaj se obţine amestecând uleiul volatil cu un ulei vegetal natural obţinut prin presare la rece (floarea soarelui, măsline, susan, alune, migdale, avocado). în cazul uleiului de lavandă cantitatea necesară este de 3 ml de ulei volatil pentru 100 ml de ulei gras.

INHALANTUL - într-o sticlă mică se introduce o bucată de vată care va fi apoi impregnată cu o cantitate adecvată din uleiul sau uleiurile volatile alese. Se închide ermetic şi atunci când este necesar se inspiră profund pe fiecare nară vaporii emanaţi din sticluţă. Dacă puterea inhalantului scade, vata se va îmbiba din nou cu ulei volatil.

AROMATIZAREA - pentru aceasta se poate utiliza o lampă de aromoterapie (se procură de la magazinele naturiste). Varianta cea mai eficientă din punct de vedere terapeutic constă însă în folosirea unui pulverizator, ce permite difuzarea în atmosferă a uleiului volatil, fără încălzirea acestuia.

BAIA TERAPEUTICĂ - în apa caldă de baie se vor pune 20-30 picături de ulei volatil la o cadă cu apă.

CONTRAINDICAŢII:

Gastrită hiperacidă; hipertensiune în forme grave.

EFECTE ASUPRA PSIHICULUI ŞI MENTALULUI

Uleiul de lavandă aduce în fiinţă o stare de pace interioară, echilibru emoţional, afectivitate. Trezeşte intuiţia, conferă luciditate mentală, elimină stările depresive şi gândurile chinuitoare, calmează şi linişteşte profund planul emoţional.



ULEIUL VOLATIL DE MENTĂ
- Mentha piperita, Mentha viridis -



Fără doar și poate este cel mai folosit ulei volatil din fitoterapie. De ce? în primul rând pentru că este un adevărat elixir pentru căile respiratorii, având efecte antiseptice, decongestive, expectorante, bronhodilatatoare și stimulente respiratorii puternice și foarte rapide. Aplicat extern sub forma unor preparate de masaj sau în băi este febrifug, calmant și relaxant foarte bun. Deasemenea, în preparatele de masaj este un remediu contra astmului, reumatismului sau a prurituiui (mâncărimilor pielii) care nu dă greș. Remarcabile sunt și efectele sale antibiotice puternice, care sunt mult potențate de combinarea cu uleiuri eterice ale altor plante (în special cel de cimbru, ienupăr și brad). Este un remediu care ar trebui să nu lipsească din farmacia casei. Iar pentru a vă convinge de acest lucru vom prezenta în continuare proprietățile și utilizările sale:

ACȚIUNI:

INTERN: antiseptic respirator puternic, antiseptic gastro-intestinal bun, antispastic bun, antitusiv mediu, bacteriostatic puternic, calmant psihic ușor, expectoram bun, febrifug puternic, împiedică somnul, stimulent respirator foarte puternic, tonic nervos puternic, vasoconstrictor bun, vermifug slab.

EXTERN: antiseptic respirator foarte puternic, antiastmatic foarte puternic, antivomitiv bun (simpla sa inhalare inhibă reflexul vomitiv), bronhodilatator puternic, relaxant-sedativ mediu, stimulent respirator foarte puternic (acționează direct la nivelul sistemului nervos central).

INDICAȚII:

INTERN:

- **astm, bronșită cronică** *r* 2-3 picături în miere de 3, maxim 4 ori pe zi. Se asociază cu tratamentul extern.

- **gripă, guturai, tuse convulsivă, bronșită acută** - 3 picături de 4 ori pe zi. Se ia fiecare doză în amestec cu o linguriță de miere. Are efecte antiseptice, ușurează respirația, scade rapid febra.

- **infecții bacteriene (adjuvant)** - se combină uleiurile volatile de mentă *(Mentha piperita),* cimbru *(Thymus vulgaris)* și ienupăr *(Juniperus communis)* în proporții egale. Se iau 2-5 picături de 3 ori pe zi, de regulă pe stomacul gol. Acționează energic în infecțiile bronho-

pulmonare, intestinale și urinare.

- **halenă (miros neplăcut al gurii)** - se ia o picătură de ulei volatil fără miere de 4-6 ori pe zi. Are efect de "mascare" a mirosului neplăcut; pentru vindecarea halenei de proveniență digestivă se va lua un tratament intern pe bază de pulberi de țintaură *(Centaurea umbellatum),* sunătoare *(Hipericum perforatum),* lemnul domnului *(Artemisia abrotanurri)* combinate în proporții egale - o linguriță de 4 ori pe zi.

- **dureri de cap (cefalee), migrenă (mai ales însoțită de vomă)** - se iau 1-2 picături de ulei volatil de mentă de 34 ori pe zi.

- **stare de somnolență, incapacitate de concentrare** - se iau 2-3 picături de ulei de mentă.

- **aritmie cardiacă** - 2 ml de ulei se pun în 100 ml. de tinctură **de** păducel *(Crataegus oxiacanthâ)* alcătuind un elixir cu efecte uimitor de puternice în tratamentele de lungă durată. Se ia 1 linguriță de 3 ori pe zi. Durata unui tratament este de 3 luni.

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant uleiul volatil de mentă are efecte foarte bune în următoarele afecțiuni: dismenoree (ciclu menstrual neregulat sau dureros), balonare, reumatism, sinuzită, șoc, tremurături, paralizie, viermi intestinali (ascarizi, oxiuri), vărsături nervoase.

EXTERN:

- senzație de vomă (greață) de diferite etiologii, rău de călătorie - 4-5 picături de ulei volatil se picură pe o batistă din care se inhalează vreme de câteva minute.

- **dureri reumatice, nevralgie, mâncărimi ale pielii** - se fac fricționări pe locul afectat și pe zonele limitrofe cu un preparat obținut dintr-o lingură de ulei de floarea soarelui în care se dizolvă 5-8 picături de ulei volatil de mentă.

- **tuse, bronșită și astm** - într-o linguriță dintr-un unguent obișnuit din comerț se pun 4-5 picături de ulei volatil și apoi se amestecă bine pentru omogenizare. Cu acest amestec se masează pieptul și întreaga cutie toracică, precum și gâtul. Pentru prevenirea crizelor de astm se Picură 4-5 picături de ulei volatil pe o batistă din care se inhalează până trece pericolul crizei.



- **guturai (răceală) și gripă în fază incipientă, infecții respiratorii în general aflate în fază incipientă** - se face o baie fierbinte turnând în apă la intervale de 5-10 minute câte 20 de picături de ulei volatil de mentă.

- **gripa și simptomele asociate ei** (dureri musculare și articulare, vertij, dureri de cap, febră) - într-o linguriță dintr-un unguent obișnuit din

comerț se pun 4-5 picături de ulei volatil și apoi se amestecă bine pentru omogenizare. Cu acest amestec se masează întreg corpul, insistându-se pe zona pieptului, a gâtului și a cefei.

- **rinită acută și cronică, sinuzită cronicizată** - inhalație cu ulei volatil de mentă, eventual combinat în proporții egale cu ulei de cimbru *(Thymus vulgaris).*

- **dureri de cap** - se masează tâmple cu puțin ulei volatil de mentă.

- **oboseală, surmenaj intelectual** - se face o baie în care se adaugă 40-50 de picături de ulei volatil de mentă.

- **angoasă, insomnie, nervozitate** - se aromatizează camera de lucru și dormitorul cu ulei volatil de mentă.

MOD DE ADMINISTRARE:

INTERN:

Administrarea orală este foarte delicată datorită acțiunii intense a uleiurilor volatile se iau de regulă 2 picături de 2-3 ori pe zi amestecate cu puțină miere sau cu pulbere de plante specifice afecțiunii tratate.

EXTERN

BAIE: se vor folosi 10-20 de picături la o cadă cu apă.

INHALAȚII: se vor folosi 2 picături la un pahar cu apă. Uleiul volatil se adaugă în apă clocotită. Ne acoperim apoi capul cu un prosop mai mare sau un cearceaf astfel încât aburii degajați să nu se risipească în încăpere. Vom inhala astfel 5-7 minute.

MASAJ: diluția va fi de 1% preferabil în ulei de măsline presat la rece, susan, migdale, alune, grâu germinat Dacă nu avem posibilitatea de a obține aceste uleiuri putem folosi și ulei rafinat de floarea soarelui.

Pentru clătirea gurii se vor pune 2 picături de ulei volatil la o jumate de pahar cu apă.

PRECAUȚII:

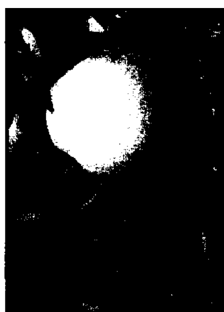
Uleiul de mentă folosit intern nu va fi supradozat niciodată, existând riscul de a apărea efecte adverse foarte neplăcute: dureri de cap, tremurături, amețeală, stare de slăbiciune. în doză de 17 ml. administrată odată unui adult produce moartea prin asfixiere (paralizează centrul respirator din sistemul nervos central).

Uleiul de mentă este contraindicat pentru sugari, mai ales ca aplicare în zona capului.

EFECTE ASUPRA PSIHICULUI ȘI MENTALULUI

Uleiul volatil de mentă are o acțiune foarte puternică asupra minții pe care o purifică și o rafinează. îmbunătățește memoria, facilitează concentrarea, elimină gândurile negative și tensiunile interioare.

ULEIUL VOLATIL DE PORTOCALE
- Citrus aurantium -



La fel ca şi în cazul uleiului volatil de lămâie sau eucalipt, acest ulei volatil se extrage cel mai adesea dintr-o fracţie a uleiului de mărar, coriandru sau fenicul (care au un miros practic identic cu cel al uleiului natural de portocal). Această fracţie o găsim adesea sub numele de „ulei volatil de portocal". Fireşte, efectele terapeutice ale acestei fracţii sunt apropiate de cele ale portocalului, dar mai slab şi categoric mai puţin complete. în continuare vă prezentăm proprietăţile uleiului volatil natural din portocal.

ACŢIUNI:

INTERN: antiseptic general mediu, antiseptic mediu-slab al aparatului respirator, antiseptic intestinal mediu-slab, antispasmodic bun, calmant bun, carminativ mediu, colagog mediu-slab, coleretic mediu-slab, digestiv mediu, stomahic mediu, febrifug mediu, antihemoragic mediu-slab, fluidifiant sanguin bun, sedativ bun, tonic muscular bun.

EXTERN: Antiseptic mediu, calmant puternic, **reconfortant puternic,** uşor hipnotic.

INDICAŢII:

INTERN:

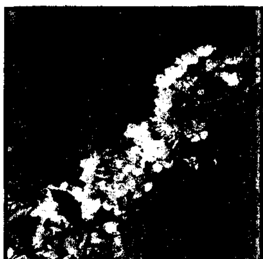
- flebită, fragilitate capilară, tromboflebită - 5 picături se administrează de 3 ori pe zi, într-o linguriţă de coajă de lămâie sau grepfrut (partea albă) rasă.

- **stări de iritabilitate nervoasă, suprasolicitare nervoasă** - se folosesc 4-5 picături, împreună cu miere de albine, de 2-3 ori pe zi, timp de 1-2 săptămâni.

- **boli psihice (adjuvant) însoţite de stări de irascibilitate-** 3 picături de ulei de portocale, o picătură de ulei de ienupăr şi o picătură de ulei de busuioc *(Ocimum basilicum),* se administrează de 2 ori pe zi, într-o linguriţă cu miere.

- **astenie fizică şi nervoasă** - 4 picături de ulei volatil de 3 ori pe zi, într-o linguriţă de miere.

- **insomnie** - se foloseşte zilnic, cu 1-2 ore înainte de culcare. Se administrează 5-6 picături amestecate cu miere, lapte călduţ sau ghee (unt clarifiat).



- **congestie hepatică, disklnezie hipotonă și atonă** - 3-4 picături de ulei volatil se administrează de 3 ori pe zi, într-o linguriță de coajă de lămâie sau grepfrut (partea albă) rasă.

dispepsie, spasme gastrice - se administrează atunci când este necesar, câte 3-4 picături.

- **meteorism** - 2-3 picături de ulei de portocale se amestecă cu 1-2 picături de ulei de coriandru *(Coriandrum sativuni)* sau fenicul *(Foeniculum vulgare)* și se administrează cu miere, de 2 ori pe zi.

- **afecțiuni febrile** -acest ulei se indică mai ales la începutul declanșării febrei. Timp de 2-3 zile se vor administra 5 picături dimineața, la prânz și seara. Se administrează amestecate într-o jumătate de linguriță de unt clarifiat sau cu miere.

- **hipertensiune** - 2-4 picături se administrează direct la nivelul limbii, de 2 ori pe zi, la aceleași *ore,* timp de 3 săptămâni. După o pauză de o săptămână se poate relua dacă este necesar.

- **hipermenoree** - 2-3 picături de ulei volatil se amestecă cu o linguriță de miere și cu o linguriță din pulbere de crețișoară (Alchemilla vulgaris) și se administrează astfel de 3 ori pe zi.

EXTERN:

- **frigiditate** (din cauze psihice) - aromatizările în camera în care locuiți au un foarte rapid efect de detensionare a minții și psihicului precum și un ușor efect afrodiziac. Pentru efecte foarte bune se va face zilnic (seara) un masaj blând pe întregul corp cu un unguent în care am adăugat câteva picături de ulei de portocale.

- **insomnie** - în insomniile persistente se recomandă de 2-3 ori pe săptămână băi calde în care se adaugă 20-30 picături de ulei volatil. Băile se fac seara, cu o oră înainte de culcare.

- **migrene** - aromatizări ale încăperii și aplicații cu ulei de masaj pe zona tâmplelor și cefei.



- **nevroze, stări de iritabilitate, oboseală nervoasă, stres** - aromatizări ale încăperii.

- **stări de încordare musculară, oboseală fizică accentuată, febră musculară** - masaj cu ulei gras în care am adăugat ulei volatil de portocale și câteva picături de ulei de mentă. Se aplică succesiv, de 2-3 ori, masând cu blândețe.

MOD DE ADMINISTRARE:

INTERN

Administrarea orală se va face cu multă atenție, datorită acțiunii intense a uleiurilor volatile. Se iau de regulă 4-5 picături de 3 ori pe zi amestecate cu puțină miere sau într-o cană cu apă sau ceai.

EXTERN

INHALAȚHLE - se vor folosi 8-10 picături de ulei volatil la un pahar cu apă fierbinte. Uleiul volatil se adaugă în apă clocotită. Ne acoperim apoi capul cu un prosop suficient de mare astfel încât aburii degajați să nu se risipească în încăpere. Vom inhala astfel 5-10 minute, fără a menține (mai ales la început) capul prea aproape de vasul pentru inhalații. Este deasemenea recomandat ca ochii să fie păstrați închiși pe întreaga durată a inhalației cu uleiuri volatile.



MASAJUL - preparatul pentru masaj se obține amestecând uleiul volatil cu un ulei vegetal natural obținut prin presare la rece (floarea soarelui, măsline, susan, alune, migdale, avocado). în cazul uleiului de portocal cantitatea necesară este de 2-3 ml de ulei volatil la 100 ml de ulei gras.

INHALANTUL - într-o sticlă mică se introduce o bucată de vată care va fi apoi impregnată cu o cantitate adecvată din uleiul sau uleiurile volatile alese. Se închide ermetic și atunci când este necesar se inspiră profund pe fiecare nară vaporii emanați din sticluță. Dacă puterea inhalantului scade, vata se va îmbiba din nou cu ulei volatil.

AROMATIZAREA - pentru aceasta se poate utiliza o lampă de aromoterapie (se procură de la magazinele naturiste). Varianta cea mai eficientă din punct de vedere terapeutic constă însă în folosirea unui pulverizator, ce permite difuzarea în atmosferă a uleiului volatil, fără încălzirea acestuia.

BAIA TERAPEUTICĂ - în apa caldă de baie se vor pune 2040 picături de ulei volatil la o cadă cu apă.

CONTRAINDICAȚII:

Gastrită hiperacidă; hipertensiune în forme grave.

EFECTE ASUPRA PSIHICULUI ȘI MENTALULUI

Uleiul de portocal determină apariția unui sentiment de seninătate interioară, de înțelegere și deschidere față de ceilalți. Elimină frica de evenimente neașteptate, calmează și liniștește mintea.





INDEX

B

0

E

F

G

H

I

M

N

O

P

R

S

T

U

V

CUPRINS